¡Atrévete a triunfar!

¿Qué es el éxito? ¿Podemos utilizar una definición general o es más bien algo que depende de nuestros objetivos? Está claro que no es lo mismo para un jefe de ventas que para un actor. Por eso, el primer paso para alcanzarlo es conocernos a nosotros mismos, aprender a potenciar nuestras capacidades y a detectar y superar nuestras dificultades. Y esto es lo que consigue *¡Atrévete a triunfar!*, un manual claro y ameno, con consejos, técnicas y métodos para abordar con optimismo y eficacia nuestro quehacer personal.

Bernabé Tierno Jiménez

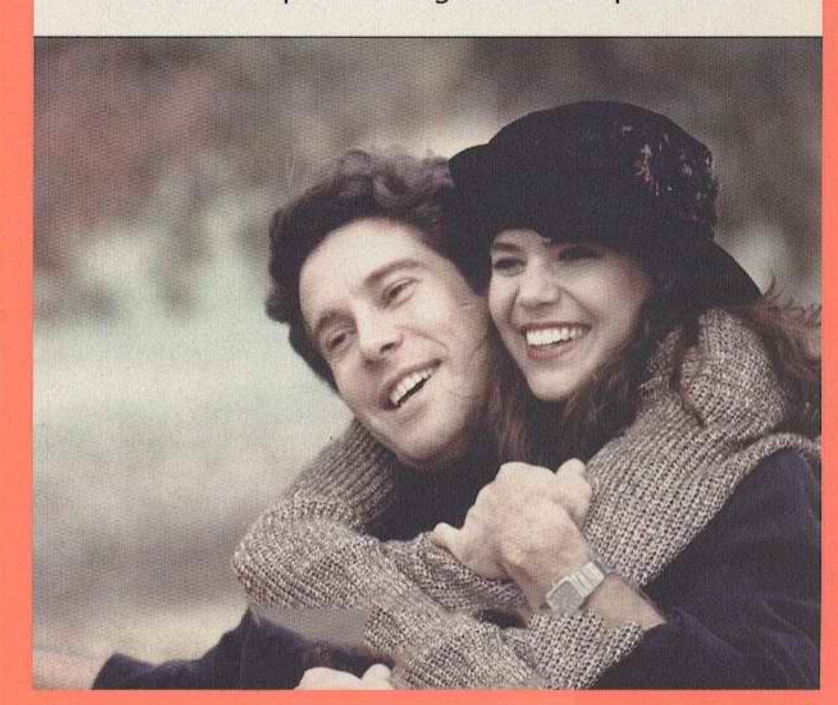
Psicólogo, pedagogo y escritor, ha publicado más de treinta libros y su aportación al campo de investigación sobre el fracaso escolar y los problemas de padres e hijos es ampliamente reconocida. Colabora asiduamente en prensa, radio y televisión. En 1996, fue galardonado con la medalla de honor de UNICEF y, en 1997, con el premio Paz del Mundo por su labor en Andalucía en pro de los valores humanos.

Bernabé Tierno Jiménez ¡Atrévete a triunfar!

Bernabé Tierno Jiménez

¡Atrévete a triunfar!

Las claves para conseguir el éxito personal



DEBOLSILLO

Bernabé Tierno Jiménez

¡Atrévete a triunfar!

DEBOLSILLO

Diseño de la portada: Departamento de diseño de Random House Mondadori
Fotografía de la portada: © Index Stock

Primera edición en esta colección: julio, 2005

Printed in Spain – Impreso en España

Impreso en Litografía Rosés, S. A. (Barcelona)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Eficacia o éxito, ¿eso qué es? Desde muchas áreas de nuestra vida podemos apreciar cómo las personas consiguen el éxito. Pero si nos preguntamos qué es el éxito nos encontramos con muy diferentes opiniones. Es muy posible que para un jefe de ventas, el éxito resida en conseguir más y mejores compradores; para un arquitecto, el éxito estará en construir un maravilloso edificio; otras personas considerarán que sólo tienen éxito aquellos que salen en las revistas o en la televisión. Hay por tanto una clara escisión que depende del área de trabajo o social en la que nos desenvolvemos y que da como resultado una concepción de eficacia totalmente distinta. En mi opinión, el éxito está en cada uno y en el camino que cada cual elija. Un estudiante puede conseguir el éxito por dos caminos: comparándose con los demás, en cuyo caso sólo conseguirá el éxito cuando saque las mejores notas, y comparándose con él mismo, en cuyo caso el éxito residirá en las metas que él se haya propuesto.

Así, no será necesario ser el mejor de la clase, sino sentirse a gusto con el trabajo realizado.

Contamos, por tanto, con dos caminos para conseguir el éxito:

- ser el mejor,
- sentirse a gusto con uno mismo.

Hagamos un pequeño ejercicio en el que tú puedes convertirte en un investigador social. Pasa las siguientes preguntas a tus conocidos (si se te ocurre alguna otra, no dudes en añadirla):

CUESTIONARIO DEL ÉXITO

1. ¿Cuáles de las siguientes características podrían definir a un médico que tiene éxito?:
   - que tenga un programa de televisión,
   - que haya recibido un premio prestigioso de medicina,
   - que haya salvado muchas vidas humanas,
   - que se haya ido de misiones.
2. Las personas que salen en las revistas del corazón, ¿pueden considerarse personas con éxito?
3. Para ti, ¿cuándo has conseguido o conseguirás el éxito en tu vida?

Cuando pases el cuestionario, deja bien claro que no hay preguntas correctas y que cualquier cosa que se diga es igual de respetable.

No hay una forma específica de corregir este cuestionario, pero es posible que te des cuenta de que la mayoría de las personas dan especial importancia a los medios de comunicación y suelen considerarlos un elemento indispensable para determinar a las personas con éxito. Se confunde la palabra éxito con el hecho de ser conocido o reconocido, dejando a veces de lado otros factores como la vivencia personal del éxito.

Podemos hacer un ejercicio muy sencillo. Los objetivos de éste van a ser los siguientes:

- Darnos cuenta de nuestra concepción del éxito.
- Empezar a valorar en qué consiste realmente el éxito personal.
- Distinguir entre *cualidades naturales* (las que nos son dadas desde el nacimiento, por ejemplo el apellido o una buena voz) y *cualidades trabajadas* (las que son resultado del trabajo y el esfuerzo).
- Empezar a dar su justa importancia a las *cualidades naturales* para empezar a valorar las *cualidades trabajadas.*

Toma cualquier revista de las denominadas del corazón y anota en una columna los personajes que en ella aparecen y en otra columna la noticia que los hace importantes. De esta forma:

NOMBRE	NOTICIA
1.	....
2.	....
3.	....
4.	....
5.	....

Si consideramos que estas personas tienen éxito por el hecho de salir en la revista, intenta buscar las causas por las que tienen éxito. Por ejemplo, si en la revista aparece un príncipe europeo es muy probable que tenga éxito por el hecho de ser príncipe. En ese caso se trataría de una *cualidad natural.* Si se recoge la noticia de un tenista que ha ganado un campeonato importante, estaríamos ante una *cualidad trabajada.* Hazlo así con todas las personas contestando siempre a las preguntas: ¿por qué tienen éxito?, ¿por qué salen ellos en las revistas habiendo otros príncipes, cantantes, actores o deportistas que nunca salen?, ¿por qué siempre hay personas que salen todas las semanas?, ¿tienen éstas más éxito que las demás?

Es hora de valorar los resultados que has obtenido tras esta pequeña investigación. Para eso, volvemos sobre los objetivos y contestamos a las siguientes preguntas:

EVALUACIÓN

1. Mi concepción del éxito es..................................
....
....
2. Para mí, el éxito personal consiste en ....
....
3. Mis cualidades naturales para el éxito son ....
....
Mis cualidades trabajadas para el éxito son.........
....
4. Para mí, las cualidades más importantes son ....
....

El título de este apartado era el de Introducción y, si te has dado cuenta, lo que hemos hecho ha sido empezar a cuestionarnos una serie de cosas que nos permitirán abrir nuestra mente de una forma crítica a lo que nos rodea. Este ejercicio no ha hecho más que empezar, porque éste es un libro práctico que pretende ayudarte a descubrir el sentido que le das al éxito que, como comprobarás a lo largo de estas páginas, es lo mismo que descubrir el sentido que le das a tu vida. No hay respuestas correctas, no hay sistema de corrección. Cada persona que lea este libro tendrá una opinión y aunque es cierto que el libro tiene un sentido, también es cierto que está abierto a muchas interpretaciones y por eso te animo a que descubras lo que a ti te sugiere y lo que a ti puede ayudarte a descubrir el éxito en tu vida, cualquiera que sea éste.

La estructura general de cada capítulo será la siguiente:

- **Título.** ¡Cómo no! Se trata de resumir en pocas palabras los puntos de cada capítulo. Te permitirá escoger los que más te interesan y localizar rápidamente aquéllos en los que deseas insistir.
- **Reflexión.** Se recoge una frase de un autor. Léela con atención y reflexiona unos minutos sobre ella. Dale tu propio sentido e intenta conectarla con el título del capítulo.
- **Parte teórica.** Bueno, no mucha teoría. Es una forma de denominar a una parte en la que voy a tratar de explicar una serie de conceptos que creo importantes. En esta parte se incluye un pequeño cuento o historia, que denominaré «caso», que

puede ilustrarnos algún aspecto específico del capítulo.

- **Ejercicio práctico.** Seguirá el mismo esquema que hemos visto, es decir: objetivos del ejercicio, ejercicio propiamente dicho y evaluación de los resultados.

Lo importante es que utilices este libro como una herramienta de trabajo. Dale una oportunidad a tu creatividad y espontaneidad, y aunque algunos ejercicios te resulten absurdos, no dudes en ponerlos en práctica y medir con ellos tus ganas de jugar y de aprender.

Este libro está dirigido a personas de cualquier edad. La mayoría de los ejercicios está destinada al trabajo personal. Pero, sobre todo, es un libro para educar; en principio, para educarnos a nosotros mismos, pues ofrece una serie de indicaciones que nos ayudarán a conocernos un poco más, a potenciar nuestras cualidades y a detectar nuestros errores para poder superarlos. Es un libro para educar a nuestros hijos y alumnos, como padres y educadores que somos. En cada capítulo podremos encontrar una serie de indicaciones que nos ayudarán a enfocar lo aprendido para poder transmitirlo a las personas que tenemos a nuestro cargo. El libro también incluye una serie de indicaciones útiles para las personas que se encuentran en un ciclo de su vida en el que se han ido cerrando puertas y se les presenta la oportunidad de abrir otras nuevas.

Puede sorprenderte el hecho de encontrar capítulos cuyos encabezamientos se refieren a cualidades negativas que, en principio, no parecen ser claves para la eficacia: el autoengaño, la autocompasión, el enfado, etc. Pero todo esto tiene un sentido y aprenderás a valorar cada una de estas «claves» como elementos imprescindibles que te ayudarán a conocerte un poco más y a superar dificultades.

En fin, tengas la edad que tengas, sea cual sea tu ocupación, espero, querido lector, que disfrutes de la lectura y que puedas utilizarla para conseguir el mayor éxito de tu vida.

I

EFICACIA Y EFICIENCIA

A la larga, el éxito es más fácil que el fracaso. Sencillamente, consiste en saber lo que se quiere, en saber hacerlo y en tener la persistencia y determinación para lograrlo.

BILL BAILEY

Pocos términos se utilizan de manera habitual como sinónimos, es decir, con idéntico significado, que las palabras «eficacia» y «eficiencia» y, sin embargo, es necesario hacer una clara distinción desde el principio.

Según nuestro diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la persona EFICAZ es «activa y poderosa para obrar y logra hacer efectivo un intento o propósito». La persona EFICIENTE es la que «posee la virtud y las facultades necesarias para lograr un efecto

determinado». ¿En qué estriba la diferencia? En que quien obra con EFICACIA, «hace efectivo su propósito», hace lo que debe hacer; mientras que la EFICIENCIA nos habla de tener «la virtud y las facultades necesarias», pero no dice nada acerca de «lograr hacer efectivo», que es lo propio de la eficacia.

Hablando de una manera más clara, no es suficiente con poseer las virtudes y facultades necesarias para *hacer algo bien* (EFICIENCIA), sino que, además, es necesario *hacer lo que se debe hacer* para conseguir aquello que pretendemos (EFICACIA).

Leí en algún libro sobre estos temas la conocida «historia de los primeros frigoríficos en Estados Unidos» para aclarar la diferencia entre eficacia y eficiencia. Como es sabido, los primeros frigoríficos se cerraban por fuera. Así, llegaba un niño, se metía dentro, cerraba la puerta y no podía salir. Los fabricantes de frigoríficos colocaron cierres internos fáciles de abrir desde dentro por los niños, pero seguían los problemas, y una amplia campaña realizada para enseñar y educar a los niños para no meterse en los frigoríficos y, en caso de hacerlo, a abrir desde dentro el cierre, sirvió de bien poco y fue un gasto inútil en millones, hasta que alguien tuvo la feliz idea de colocar «imanes» en las puertas de los frigoríficos. Bastaba con empujar desde dentro la puerta, y ésta se abriría fácilmente.

Aquí vemos claro que toda la EFICACIA empleada en educar e informar a millones de niños con diversas campañas de televisión no sirvió de nada ante un sistema EFICAZ (que logra plenamente su objetivo porque hace «lo adecuado»).

Para tener éxito en cualquier empresa que uno se proponga, no es suficiente hacer las cosas bien; lo verdaderamente importante es que hagamos «lo adecuado», lo que se debe hacer para convertir nuestros deseos en realidad.

Ser EFICAZ, por tanto, equivale a hacer que las cosas sucedan y, en esto, más que palabras son necesarios los hechos.

El caso del estirado sabelotodo

Arturo tenía 40 años cuando lo conocí. Distante, lejano, quejica... Era, además, licenciado en filosofía, poeta, ecologista y paleontólogo. Siempre sentenciaba y decía la última frase lapidaria para culpabilizar al sistema, a los demás, a la vida, de no ocupar él el puesto que merece en la sociedad. «Una sociedad de mediocres y para mediocres, en la que cuanto más zafia e inculta es una persona, más millones amasa...» No pude encontrar ni una sola actitud positiva, una palabra de esperanza en sus soliloquios. Todo cuanto emprende está condenado al fracaso y todavía se extraña y pregunta el porqué.

Muy inteligentes, pero tontos para la vida... y para triunfar en algo

Es bastante frecuente encontrarnos con personas calificadas como «muy inteligentes» (excelentes notas durante toda su vida, 2 o 3 carreras universitarias,

todos los cursos y cursillos de posgrado habidos y por haber...) que a sus treinta o cuarenta y tantos años siguen sin encontrarse a sí mismos, sin hacer lo que les gusta, sin triunfar realmente en algo concreto. ¿Por qué?, ¿qué les falta? ¿Cuáles son los errores que cometen, sin excepción, todos los «tontos» para la vida y para los negocios?

1. No se capacitan, no aprenden, no se informan a conciencia sobre cosas nuevas o antiguas que siempre son necesarias o que están de moda en el momento presente. Me refiero a algo que necesite y busque mucha gente, la mayoría, como lo relacionado con vivir mejor, conservar y potenciar la salud física y psíquica, aprender más, ser feliz, ganar dinero, hacer amigos. Se capacitan para lo que les apetece y no se ocupan de pensar si lo que les apetece a ellos, le apetece o gusta a un gran colectivo.

2. No aceptan los propios errores, reconocer que se va por camino equivocado, autoengaño, como seguir invirtiendo tiempo, dinero y esfuerzos, por cabezonería, sabiendo que no hay esperanzas de éxito, pero por «no dar el brazo a torcer». No caen en la cuenta de que el verdadero éxito se compone de un 80 % de humildad, más tesón y capacidad para cambiar lo que haya que cambiar y cuanto antes.

3. No aceptan sugerencias, no escuchan, no están abiertos a otras opciones, se creen en posesión de la verdad y son incapaces de comprobar que éstos o aquellos cambios podrán ser muy beneficiosos. La verdad, el secreto del éxito sólo es prerrogativa suya... y así les va.

4. No hacen amigos buenos y sinceros, ni cultivan y salvaguardan las buenas amistades. No conservan apenas amigos más allá de un par de años... Poco a poco los van perdiendo.

5. Esperan constantemente un «milagro», una ocasión sin precedentes que los libere de todos los problemas, pero viene encubierta como ocasión normalita... y ellos permanecen a la espera de por vida.

6. Constantemente dejan pasar infinidad de oportunidades de menor categoría, argumentando con frases como éstas: «Yo no he estudiado una carrera para trabajar en esto», «Voy a esperar a que llegue algo mejor», «La gente va a decir esto o aquello», «Tengo miedo a fracasar»... No entienden que hay que fallar cien golpes en la herradura para acertar una vez en el clavo y que no se debe hacer «ascos» a ningún trabajo... Ya nos llegará algún día el más adecuado, el ideal, aquel para el que nos hemos capacitado, pero mientras tanto...

7. Falta de tacto, de modales, de cortesía, de educación... No «saben estar». A veces se llega a la grosería, y el grosero en cualquier grado y momento está condenado al fracaso.

8. La falta de puntualidad y de palabra. Entre otras cosas, nosaben pedir disculpas ni agradecen los detalles ni están dispuestos a tenerlos con los demás.

9. No cuidan el aspecto exterior en el vestir, hablar y comportarse. Hay que respetar unas reglas, formas y modos, puesto que vivimos en sociedad.

10. Buscan ser siempre el centro de atención y tratar de «quedar por encima» como el aceite en todo, sobre todos y en cualquier circunstancia. Desesperada e insistentemente tratan de aparecer como más brillantes, más importantes, más ocurrentes, más... más... que sus amigos, compañeros o contertulios.

11. Se enzarzan siempre en discusiones innecesarias y hasta estúpidas no importa cuáles sean el tema, el lugar o las personas con quien se encuentre, acaparando el 90% del tiempo, no dejando hablar, interrumpiendo, elevando el tono de voz hasta hacerlo insoportable.

12. Disfrutan haciendo que otros se sientan inferiores o demostrándoles su incapacidad, defectos, debilidades o miserias. Es decir, se buscan enemigos por todas partes, y «como no hay enemigo pequeño», no tarda en cosechar lo que sembraron.

13. Ejercen habitualmente de «cotillas» crónicos. Siempre encuentran motivos para hablar mal de alguien, minusvalorando, juzgando y condenando en un solo acto. En sus críticas no dejan títere con cabeza, desde el compañero más insignificante e inofensivo hasta el jefe superior.

14. También es un quejica recalcitrante y sus actitudes como sus expresiones son siempre de queja... ¡Asco de vida!, ¡asco de trabajo!, ¡asco de todo!... Su pesimismo y amargura pueden ser contagiosos.

15. La culpa de sus fracasos, derrotas y mala suerte en la vida siempre es de los demás, del «sistema», del gobierno... jamás reconocen que les queda mucho por hacer «para y por sí mismos». No aciertan a revisar sus carencias, sus fallos, sus formas de conducirse, que son ineficaces y claramente contrarias al éxito.

16. Se instalan en la ineficacia, en el pasado, en la costumbre y son incapaces y faltos de coraje y de capacidad de riesgo para CAMBIAR lo que haya que cambiar en sí mismos, en su interior, en sus actitudes, en sus hábitos y estrategias para que también cambien las cosas en el exterior, en los resultados que obtengan.

17. No saben renunciar a lo menos importante en beneficio de lo verdaderamente primordial e imprescindible. Es decir, no saben establecer prioridades y centrar mente, voluntad y corazón en cada objetivo fundamental... Jamás llegarán a entender que «lo primero es lo primero». ¡Siempre!

Delegar

Toda persona de éxito, verdaderamente eficaz, es aquella que aprende a DELEGAR en personas con preparación, capacitación e ilusión suficientes para el trabajo que se les encomienda.

Es propio de fanfarrones y fracasados, o al menos de personas que no logran ni una cuarta parte de lo que podrían lograr si aprendieran a delegar, el decir que su trabajo nadie puede hacerlo como ellos. Probablemente, las personas en quienes delegamos tardarán un tiempo en hacer un trabajo como podemos hacerlo nosotros, pero aprenderán pronto, nos ayudarán y podremos rendir como 80 en una escala de 1 a 100, cuando no rendiríamos ni la mitad si pretendiéramos hacerlo todo solos.

¡Vaya inicio!

Hemos afrontado en este primer capítulo multitud de aspectos. Es posible que, según hayas ido leyendo, te hayas ido identificando con alguno de ellos. Puedo asegurarte que es algo completamente normal y no tienes por qué sentirte apenado por ello. El objetivo de este libro no consiste en criticar, en avergonzarnos, sino en ayudarnos a conocernos un poco más a nosotros mismos y enseñarnos técnicas específicas para conseguir superar las limitaciones que nos impiden disfrutar con eficacia de nuestra vida.

II

EL AUTOENGAÑO

Los únicos seres que alcanzan el éxito acostados son las gallinas...

SARAH BROWN

Todos conocemos personas que se pasan la vida quejándose porque los demás consiguen cosas que ellos no tienen. Existe en estas personas una especie de envidia porque creen que la vida les está tratando injustamente. No entienden por qué su compañero de oficina puede comprarse un coche impresionante cuando él tiene que seguir conformándose con el mismo coche viejo de hace 15 años. Son muchas las justificaciones que surgen entonces: «Claro, él es un hijo de papá», «Siempre ha tenido mucha suerte»... Para esa persona, el coche de sus sueños no es más que eso, algo que no se puede conseguir, algo que tiene el vecino y que sólo se puede mirar. El autoengaño

surge cuando la persona se justifica y no es capaz de descubrir los errores que está cometiendo y que le impiden conseguir lo que desea.

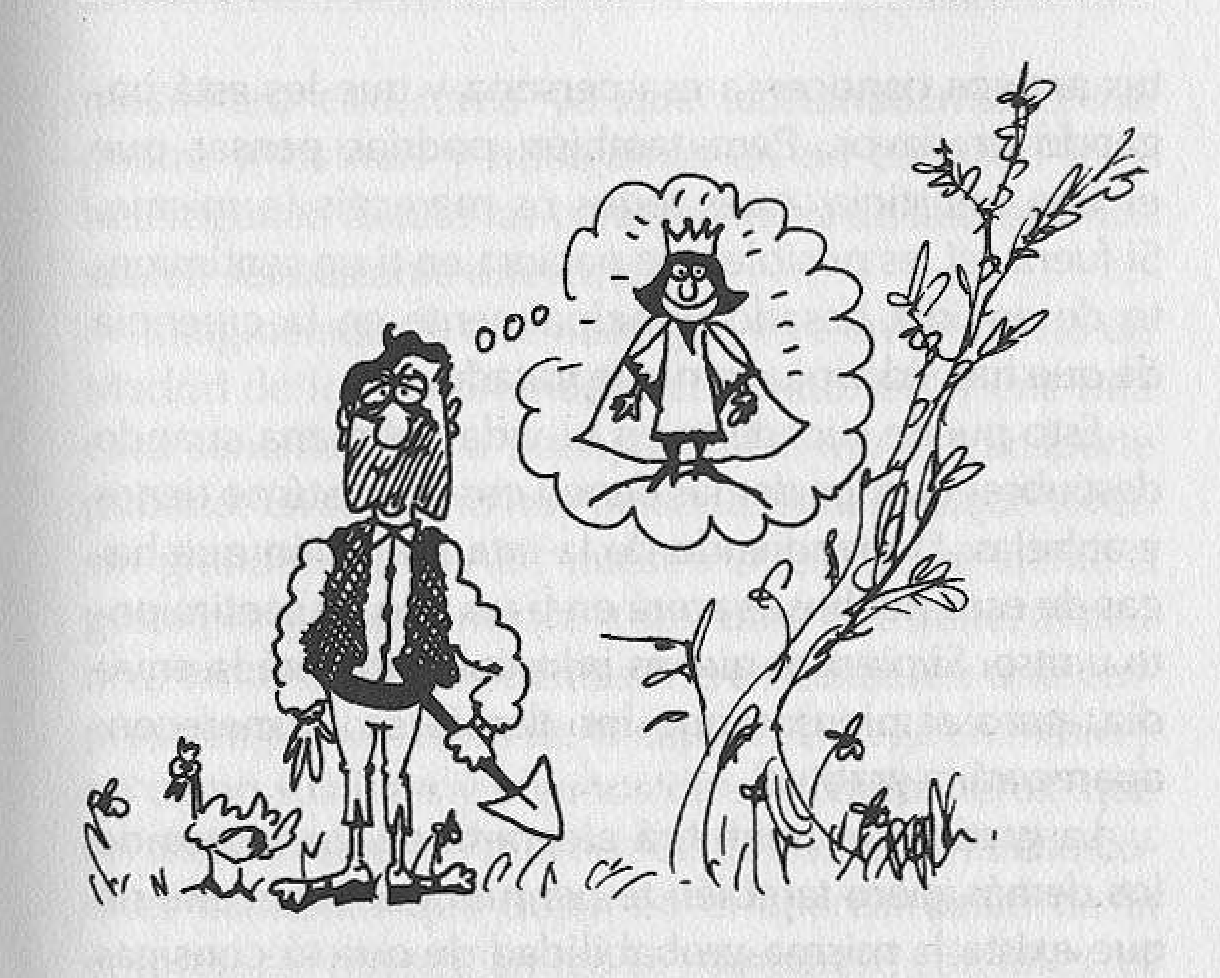
El caso del campesino y el príncipe

Todos los cuentos empiezan por había una vez, y éste no podía ser menos. En este caso se trata de un campesino que vivía en una casita desde la cual podía observar la vida de un príncipe. El campesino se sentaba siempre en el mismo lugar desde donde podía mirar mejor y así se pasaba el día entero. Cuando el príncipe se levantaba, el campesino ya estaba en su sitio y envidiaba el traje que se había puesto y pensaba: «¡Quién pudiera tener esas maravillosas ropas!» Entonces llegaba la hermana del campesino y lo invitaba a salir con la familia:

—Vente con nosotros al lago verde.

—¿Cómo puedes pensar en bañarte en un lago cuando este príncipe tiene piscinas climatizadas? —le contestaba el campesino.

El campesino se quedaba en su sitio y veía cómo el príncipe desayunaba exquisitos manjares: «¡Ay!», se quejaba el campesino y rechazaba la comida que su mujer le servía en el plato. Y así se pasaba todo el día, viendo pasear, leer, hablar al príncipe y dejando de lado todo lo que le rodeaba.



La gratitud y la envidia

En un reciente experimento se comprobó que tener una imagen positiva de uno mismo tiene un efecto inmunizador frente a la comparación social negativa, es decir, frente a la envidia. Imagínate que estás reunido con un grupo de amigos y de pronto aparece en la sala un desconocido que empieza a repartir dinero, pero no a todo el mundo por igual. Si a ti te diese más que a los demás, ¿qué pensarías? Es posible que pienses que ha habido un error pues tú no te mereces más que los otros o, por el contrario, que sí te lo mereces pues crees que has hecho algo bien y que por fin te lo han reconocido. Pero ¿qué pensarías si te diese menos dinero que a los demás? Podrías pensar que quizá

tus amigos conocen a esa persona y que les está pagando un favor. Pero también podrías pensar que es una injusticia, pues todos os merecéis lo mismo. Si fuera así, es posible que naciera en ti un sentimiento de envidia basado principalmente en la creencia de que has sido injustamente tratado.

Esto puede sucederte en tu vida cotidiana cuando descubres que los demás tienen cosas que tú no tienes y anhelas. Dependiendo de la interpretación que hagas de esos hechos, nacerá en ti un tipo de sentimiento u otro. Si piensas que es injusto, aparecerá la envidia, pero si piensas que los demás se lo merecen, aparecerá la gratitud.

La gratitud te permitirá alegrarte de los logros de los demás, pero también te permitirá convencerte de que existe la misma probabilidad de que tú consigas eso que tanto deseas.

No podemos olvidar que los que nos rodean, nuestros iguales, son un continuo punto de referencia. Casi siempre estamos comparándonos con los demás; nuestro peso, nuestras vacaciones y nuestras posesiones tienen un sentido u otro dependiendo del peso, de las vacaciones y de las posesiones de los demás. Podemos utilizar esta comparación para darnos cuenta de nuestra propia valía. Si percibimos de forma realista que tenemos las mismas cosas que nuestros vecinos, es muy probable que nos sintamos satisfechos con nuestro trabajo porque sabemos que nos está aportando, al menos, tanto como a los demás. En este sentido, parecería que lo ideal sería rodearse de personas que tuvieran nuestras mismas características para así formar una imagen positiva de nosotros mismos. Pero esto, creo yo que afortunadamente, no ocurre y vivimos y trabajamos en un contexto muy heterogéneo donde las características de las personas suelen ser bastante diferentes.

Imaginemos un oficinista que vive en un barrio de Madrid de los denominados «dormitorio». Tiene una casa sencilla y va a trabajar utilizando el transporte público. En su barrio hay personas sencillas que viven sin grandes lujos. Allí, nuestro oficinista se siente a gusto porque se compara y descubre que tiene, al menos, tanto como los demás. Pero trabaja en una empresa en pleno centro de la capital. Él llega en metro y ve cómo sus jefes y algunos de sus compañeros, que en teoría reciben el mismo sueldo, llegan en unos coches flamantes que dejan en el aparcamiento de la empresa. Si nuestro amigo se comparase con ellos, es muy posible que empezase a pensar que no es tan buen trabajador pues no puede acceder a los mismos lujos. Su autoestima empezaría a descender y es posible que su rendimiento en el trabajo fuese menor, justificándose aún más el hecho de que él nunca pueda tener uno de esos coches. Pero si le atribuyera su justa importancia y, en lugar de comparar lo que los otros tienen con su trabajo, comparase formas de trabajar, se daría cuenta de que su trabajo es tan bueno como el de los otros y que no tiene motivo alguno para desvalorizarse ante los demás. Es importante no dejarse llevar por las apariencias y dar un sentido positivo a lo que uno hace. Muchas personas se defenderían ante este caso y utilizarían expresiones como: «Seguro que le ha tocado la lotería», «Habrá hecho algún chanchullo con el dinero de la empresa», para

explicarse a ellos mismos lo que está sucediendo. Pero no podemos caer en el error de desvalorizar a los demás o acusarlos de actos que no han cometido. Insisto en que lo importante es descubrir que nuestro trabajo es el resultado de nuestro esfuerzo.

El optimismo aprendido

Existe una forma de autoengaño positivo a la que Seligman denomina OPTIMISMO APRENDIDO. En el apartado anterior vimos cómo la comparación puede sernos favorable o desfavorable dependiendo de la interpretación que se haga de ello. Una de las interpretaciones más negativas que podemos hacer es pensar que todos los que nos rodean hacen las cosas y son mejores que nosotros. Esta forma de vernos a nosotros mismos en relación con los demás nos conduciría a una infravaloración continua, que repercutiría en nuestra forma de actuar y de pensar. Si creemos que no servimos para realizar una tarea determinada, la próxima vez que nos pongamos a trabajar en ella, no tendremos ganas y el trabajo saldrá mal porque no estamos interesados en él. Así, nuestra profecía se cumplirá, porque habremos conseguido hacer las cosas tan mal que realmente nuestro trabajo será inferior al de los otros. Pero ¿qué pasaría si siempre diésemos más importancia a nuestro trabajo, independientemente de cómo nos haya salido? Pues que estaríamos viviendo en una especie de nube o castillo de cristal, desde el cual no podríamos ver nuestros errores y, al final, nuestro trabajo sería tan deficiente como en el

primer caso. ¿Cuál es entonces la solución? Cabría pensar que el término medio, el *aurea mediocritas* renacentista, sería algo así como la panacea universal. Pero parece ser que las investigaciones al respecto ofrecen otros resultados. Seligman describe el OPTIMISMO APRENDIDO como una forma de sobrevaloración pero no excesiva, sino adaptativa. Se podría definir como una pequeña desviación de la realidad, en FAVOR NUESTRO. De este modo, la mayoría de las personas nos percibimos a nosotros mismos como algo mejores de lo que realmente somos. Pero esto se considera algo positivo, ya que nos permite acceder a las metas que nos hemos propuesto pues nuestra confianza y seguridad están mantenidos por este optimismo. Por el contrario, con los demás nos comportamos de una manera más justa, es decir, somos más realistas.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Transmite a tus hijos o alumnos el sentido de la gratitud. Cuando hayas recibido la ayuda o el favor de una persona, no dudes en comentarlo y expresar abiertamente tu gratitud.
- Trátales por igual y, aunque cubras necesidades específicas, explícalas e intenta compensarles. Todos nos volcamos en el que más nos necesita, pero es preciso compensar esto de alguna manera para que no surja en nadie el sentimiento de ser injustamente tratado.

- Alégrate por lo que tienes. Demuestra una envidia sana que te empuja, pero nunca en detrimento de lo que tienes. No olvides que tú eres el mejor ejemplo para que ellos aprendan a valorar lo que son y lo que poseen.
- Enséñales a valorar las cosas. No les compres cosas que no necesitan, ni tires otras que todavía pueden ser de utilidad; enséñales cómo se reciclan las cosas y la importancia de que todos pongamos de nuestra parte para conservar lo que tenemos.
- Incúlcales el sentido del esfuerzo. No des nada de forma gratuita, excepto tu cariño. Tienen que aprender a valorar el esfuerzo como única vía de conseguir de su vida lo que desean.
- Fomenta una visión positiva de ellos mismos. No hables mal de ellos ni los compares. Fíjate en las cualidades que hay que potenciar.
- Facilita las mismas oportunidades a todos para que puedan desarrollarse de forma adecuada.

Cuestión de oportunidad

Sobre todo desde la cultura norteamericana nos llegan mensajes sobre nuestra capacidad para labrarnos nuestra vida, nuestro futuro. Se anima a las personas a que tomen las riendas de su vida y a que empiecen a tomar decisiones que les permitan conseguir las metas que se han propuesto. No es cierto que el ser

humano pueda labrarse su futuro sin la ayuda y la instrumentación adecuada.

Es posible que conozcas a alguien con un problema que para ti no es tal. Mucha gente es incapaz de entender cómo las personas pueden seguir cayendo en el problema de la drogadicción si es raro el lugar donde no llega información sobre las consecuencias nocivas del consumo de drogas. Pero te aseguro que hay muchas personas que tienen este problema. Con este ejemplo quiero hacerte ver que no todo el mundo dispone de la misma información ni de la misma ayuda que nosotros. Lo que para nosotros es algo tan sencillo como leer este libro, para otros constituye un enorme esfuerzo. No debemos autoengañarnos rechazando a las personas con problemas porque pensemos que «ellos se lo han buscado». El autoengaño nos conducirá a alejarnos de esas personas, cerrándoles nuevas oportunidades, tal vez las únicas que encuentren en sus vidas.

Crear nuestros propios sueños

No te dejes engañar. Tus sueños no pueden ser los mismos que los de tus vecinos o los de la «tele». Es cierto que nadie puede liberarse con facilidad de las influencias que los demás o los medios de comunicación ejercen sobre nosotros, pero es posible que si nos planteamos una meta sólo como resultado de un anuncio publicitario, no nos sintamos a gusto cuando lo hayamos conseguido, pues tal vez no se trate de nuestro sueño. Hay muchas personas que se auto-

engañan cuando dicen que han conseguido todo lo que deseaban en su vida y lo cierto es que ésta está calcada de un personaje de la televisión: «Ya tengo el mismo coche que Fulanito, veraneo en el mismo lugar que Menganito y me caso en la misma iglesia que Zutanito...» Personalmente creo que sería absurdo discutir con esta persona, pues es muy probable que no reconozca con facilidad que los que se han cumplido son los sueños de otra persona. En cualquier caso no podemos olvidar el respeto que los demás se merecen y deberíamos alegrarnos por lo que esta persona ha logrado.

Pero si nosotros estamos aquí, si tú y yo estamos compartiendo estas líneas, es porque tenemos la inquietud de descubrir nuestros propios sueños, dejando de lado cualquier tipo de manipulación, agradecidos porque tenemos la oportunidad de recibir la formación necesaria para buscar nuestras propias oportunidades y dispuestos a utilizar todo nuestro empeño para conseguirlas. Por eso te animo a que no te dejes engañar, sin olvidar nunca que, la mayoría de las veces, somos nosotros los que saboteamos nuestros propios planes. *Decimos* que deseamos, que nos gustaría triunfar, pero no hacemos lo necesario. Todo en este libro contribuye a facilitarte el camino y te da las claves para que ¡TE ATREVAS A TRIUNFAR!

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Darnos cuenta de que somos el principal enemigo de nuestros planes.
- Descubrir qué tipo de justificaciones nos damos.
- Distinguir entre impedimentos reales y autoimpuestos.

Para hacer este ejercicio piensa en metas que te hayas propuesto esta semana y que no hayas conseguido. Anótalas a continuación:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Ahora piensa y anota las causas que expliquen por qué las cosas no han salido como deseabas. Distingue, luego, aquellas causas que han sido impedimentos reales de los que tú mismo te has impuesto y completa la siguiente tabla:

	IMPEDIMENTOS REALES	AUTOIMPEDIMENTOS
META 1		
META 2		
META 3		
META 4		

Fíjate en el siguiente ejemplo:

«Andrés tenía que ir al teatro a ver el estreno de una obra en la que participaba su novia. Cuando fue a coger el coche, éste no arrancaba y Andrés se quedó en casa. Cuando su novia le telefoneó para saber qué le había pasado, Andrés se disculpó y echó la culpa a ese cacharro viejo que nunca arrancaba.»

En este caso, un impedimento real sería que el coche no arrancaba, pero el mayor impedimento se lo ha puesto Andrés que no ha considerado la posibilidad de utilizar cualquier otro medio de transporte para llegar al teatro.

Evaluación

1. ¿Quién o qué cosa ha sido responsable de que no hayas podido llevar a cabo las metas que últimamente te has propuesto?
2. Examina tus justificaciones y señala con qué frecuencia incluyes en ellas:

   - A otras personas.
   - Fenómenos atmosféricos (lluvia, nieve, etc.).
   - A ti mismo.
   - A distintas cosas (coche, teléfono, etc.).

3. Si tuvieras que resumir en una frase lo que has aprendido de este ejercicio, ésta sería: ....
   ....
   ....

III

LA AUTOCOMPASIÓN

> La vida no es de la manera en que se supone que debe ser. Es de la manera en que es. La forma en que salimos adelante es lo que hace la diferencia.
>
> VIRGINIA SATIR

Todo lo malo que nos pasa a nosotros es lo peor; a nadie le puede doler la cabeza más que a nosotros, nadie trabaja más que nosotros, nadie tiene menos tiempo libre que nosotros... En fin, somos el punto de apoyo sobre el que cae toda la responsabilidad y nos hacemos mártires por ello gritándolo a los cuatro vientos. En cierta ocasión conocí a un padre de familia que tenía una hija muy ocupada. Se pasaba prácticamente todo el día fuera de casa y cuando estaba en ella, no salía de su habitación porque tenía mucho trabajo. Cuando la familia se juntaba, la «pobre» chi-

ca no hacía más que quejarse del poco tiempo que pasaba con la familia, y la familia se quejaba de lo poco que podían disfrutar de la compañía de tan atareada hija. De esta manera nadie disfrutaba del tiempo libre, y lo mejor de todo es que el padre compadecía a su hija.

No podemos dejar que la vida pase ante nosotros sin disfrutar de ella, sin descubrir todo lo bueno que hay en cada instante que vivimos. Si buscamos la compasión de los demás, si creemos que nuestras responsabilidades son las más importantes, lo único que conseguiremos será el rechazo de los demás, pues ellos también están cansados de escuchar quejas y problemas.

El caso del Dr. Bienvenido

A lo largo de su vida, el Dr. Bienvenido tuvo la oportunidad de hablar con muchas personas. Vivía en un pequeño pueblo al norte de Valladolid y la mayor parte del día la dedicaba a pasar consulta en un pequeño despacho. Como era un pueblo pequeño, todo el mundo se conocía y lo normal era dedicar un poco de tiempo a hablar de la vida de los demás. Un día fresco de primavera, el Dr. Bienvenido abrió su consulta y la primera paciente que apareció fue la señora Aguafresca:

—Buenos días, doctor —dijo la señora Aguafresca.

—Buenos días —contestó el doctor—. ¿Qué le duele a usted hoy?

—Pues verá, me he levantado con un dolor de estómago insoportable.

—No me hable usted del estómago, querida amiga —repuso el doctor—. Yo llevo con una terrible pesadez hace aproximadamente una semana. Verá, me empieza por dar un respingo...

Y entonces le contó a la señora Aguafresca todo lo que le pasaba, con pelos y señales. La señora Aguafresca le dijo que para eso lo mejor era un poco de manzanilla con miel y se fue a su casa tan contenta después de haber ayudado al doctor.

A continuación llegó el sacristán. A éste le habían salido unos granitos en el cuello que le picaban mucho, pero el doctor no le dejó terminar cuando le enseñó las manchas rojizas que tenía en la espalda y



que no lo dejaban en paz. Al maestro le dijo que le dolía la cabeza cuando él llegó quejándose de lo mismo, pero que sus dolores eran mucho más fuertes. A la florista le dijo que sus anginas no tenían nada que ver con las que él venía sufriendo desde hacía años. Y así hizo con todos.

Es cierto que el doctor no daba ningún tipo de recetas, pero la verdad es que todos los pacientes salían curados de su consulta.

La expresión de los problemas

Todos tenemos problemas. En algún momento de nuestra vida puede surgir una dificultad, un contratiempo que no habíamos previsto y que termina con nuestros planes antes de haberlos empezado. Puede surgirte un gasto que no tenías planificado y que te impida comprar algo que deseabas. Esto puede hacerte mucho daño y es normal que lo compartas con aquellas personas que te rodean, pues dicen que los problemas compartidos son más llevaderos. Pero es necesario empezar a dar a cada problema su justa importancia y dedicarle el tiempo justo para poder desahogarnos con tranquilidad y ponerle una solución cuanto antes, para después dejar el problema en el cajón de los recuerdos (y digo recuerdo porque tendremos que tenerlo presente cuando aparezca otro problema).

Un estudiante puede considerar que tiene un problema muy gordo cuando descubre que le han puesto dos exámenes el mismo día y que no ha empezado a

preparar ninguno de ellos. Su primera reacción, normal por otra parte, es la de quejarse a los profesores, especialmente al que tiene mayor confianza: «Mira, hombre, no te pases, que no he empezado a estudiar y me coincide con el examen de historia.» El profesor, aunque parece una persona comprensiva, le hace ver al estudiante que su responsabilidad es la de estudiar diariamente y que no es su problema si él no lo ha hecho. El estudiante sigue quejándose. Habla con sus compañeros y discuten sobre lo injusto del sistema educativo. Más tarde, cuando llega a casa, relata de nuevo lo ocurrido. Su familia, que hace tiempo dejó de estudiar, le dice que no es para tanto. Después de comer, el estudiante se va a la biblioteca y empieza a preparar los exámenes. Subraya y memoriza lo más importante e intenta dedicarle ese tiempo que parecía haber perdido. Afortunadamente aprueba los dos exámenes, no con la nota deseada pero le ha permitido salir del paso. Este alumno ha aprendido a: manifestar su opinión ante las personas con autoridad que pueden cambiar el problema, a compartir sus sentimientos con otras personas, a aceptar el problema y darle su justa importancia, a no perder el tiempo con demasiadas lamentaciones y a poner remedios específicos a su problema. Gracias a este aprendizaje, la próxima vez repetirá la misma secuencia pues sabe que así ha conseguido el éxito.

Entonces, ¿está bien quejarse? ¡Hombre, pues claro! Pero, ¿cuántas veces? Las imprescindibles para sentirse desahogado sin temor a perder el tiempo. Y, ¿con quién hacerlo? Elige tú. Conozco a una mujer que suele hablar con el conductor del autobús en el

que viaja; es la primera persona que se encuentra cuando sale de su casa, que es donde tiene la mayoría de los problemas. Otras personas buscan a sus mejores amigos y distribuyen las quejas para que ninguno se forme una opinión equivocada de ellos y crea que son unos quejicas. La fórmula es: «cuantas menos quejas, mejor, y si en ellas van incluidas soluciones, todavía mejor».

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- No le ocultes tus problemas. A veces tenemos tendencia a hacerlo por miedo a preocuparlo o crearle tensión. Amolda tus problemas a la edad del niño, de esta manera aprenderá el sentido del grupo y recurrirá a él para superar sus dificultades.
- Canaliza sus sentimientos. No permitas que se desborden en forma de rabietas. Prevé las reacciones: antes de que el niño se ponga a llorar, busca una vía alternativa que lo distraiga para poder abordar el problema desde otro ángulo y partiendo de la tranquilidad.
- No construyas un castillo de un grano de arena. Cuando un niño comunica un error, es necesario que perciba nuestro apoyo y cariño, que descubra que, aunque es un problema, tiene solución y que no pasa nada si nos equivocamos.

- Dale independencia para que resuelva sus problemas. A medida que el niño va creciendo tenemos que fomentar el autocontrol y la autonomía. Con pequeñas responsabilidades, podrá ir adquiriendo la suficiente confianza en sí mismo para afrontar las dificultades. Demuéstrale que, por encima de todo, puede contar con tu apoyo y tu cariño.
- Aporta soluciones. No basta con que le digas que así no se hacen las cosas, te enfades y le regañes; es necesario ofrecer al niño un camino alternativo, una forma de hacer bien las cosas. De no ser así, nunca aprenderá.
- Enséñale a respetar los sentimientos de los demás. Fomenta la empatía y la conducta prosocial.
- Los profesores pueden utilizar la clase para que el grupo se una cuando aparecen dificultades y promover sentimientos de empatía y de ayuda.

Aprender a no causarse problemas

Todos conocemos, mejor o peor, el cuento de la lechera; esta mujer iba imaginando todo lo que podría comprar tras vender cierta cantidad de leche. Al final, se le rompe el cántaro y todo su sueño se desvanece. ¿Por qué no ocurre lo mismo cuando empezamos a preocuparnos por algo?, ¿por qué los problemas que creamos en nuestra mente no desaparecen?

Tenemos tendencia a preocuparnos por las cosas antes de que sucedan. La mayoría de las veces que un hijo pide permiso para realizar algo, sus padres ya han previsto todo lo malo que le puede ocurrir. Sus mentes trabajan deprisa y son capaces de ver a su hijo envuelto en un accidente de moto sin tenerla o cayendo de un precipicio al ir de excursión a un pueblo llano. La excusa que damos es que no podemos evitarlo y nos creamos auténticos problemas que no podemos solucionar ya que lo único que podemos hacer es confiar en que nuestro hijo vuelva sano y salvo. Nadie nos asegura que no vaya a ocurrirle nada y no tenemos por qué dejar de darle una serie de consejos antes de que se vaya de viaje pero, si nada podemos hacer, ¿por qué preocuparnos por ello?

Muchas personas dicen que no pueden evitarlo. Necesitan tener a toda la familia debajo de sus «alas protectoras» para así sentirse tranquilas. Por eso cualquier acontecimiento, bueno o malo, que salga de la rutina, las convierte en personas inseguras. La vida es un camino de dificultades y satisfacciones, entraña algunos riesgos y tenemos que meternos de lleno en ella para poder disfrutarla.

Y recuerda que si no ofreces soluciones, formas parte del problema. Por lo tanto, antes de comunicar un problema, enúncialo de manera que ya hayas pensado en una posible solución.

La empatía

Las personas necesitamos comunicar nuestros sentimientos. Al principio, tendemos a ocultarnos ante gente que no conocemos o que nos acaban de presentar. En una primera «cita», por llamarlo de algún modo, todo el mundo presenta su mejor aspecto, la mejor de sus sonrisas. A medida que vamos teniendo confianza, dejamos esa especie de situación ideal para pasar a relatar todo aquello que nos pasa, sentimos y nos preocupa. Esto no está mal, y es lógico que confiemos en nuestros amigos, pero este hecho nos permite comprobar dos cosas.

La primera es que somos capaces de actuar con alegría y optimismo en una situación determinada. Es posible que hayas tenido un mal día, y también es posible que demuestres a tus familiares que lo has tenido con una cara demasiado larga; pero, minutos antes, puedes haberte mostrado supercontento porque te han presentado a una persona muy agradable. Podemos controlar nuestros sentimientos y amoldarnos a las distintas situaciones. Estar alegre cuando se ha tenido un mal día requiere un gran esfuerzo, pero lo esencial es plantearse a qué personas se dirige y si son éstas realmente importantes en nuestras vidas. Todos hemos oído alguna vez a nuestra madre o cónyuge decir: «Seguro que con tus amigos no eres así.» Y es verdad; en casa nuestros sentimientos se hacen más espontáneos, pero hay que reconocer que a veces también se hacen más insoportables. En principio, las personas con las que convivimos son importantes en nuestra vida, y en el caso de que no lo sean,

¿no merece la pena, al menos, no sufrir por vivir con ellas? Relájate, y cuando vayas a abrir la puerta de tu casa, toma aire, sonríe y saluda.

La segunda es que intentamos causar buena impresión. Ya hablaremos más adelante de las relaciones con los demás, pero es importante destacar la preocupación que tenemos todos por caer bien a los que nos rodean o, al menos, a esas personas que pretendemos incluir en nuestro círculo de amistades. Nos preocupamos cuando alguien nos dice que no hemos caído bien a tal o cual persona y la siguiente vez que la vemos, intentamos ponernos una máscara y darle la razón en todo para así cambiar el concepto que tiene de nosotros. Tenemos que convencernos de que así como no todas las personas nos caen igual de bien, nosotros no podemos caer bien a todo el mundo. No se trata de culpar a la otra persona, aunque nos justifiquemos diciéndonos a nosotros mismos que es ella la que sale perdiendo. Las relaciones suelen surgir de manera espontánea, sin forzarlas. Más adelante, dependerá de nosotros y de nuestro esfuerzo, su mantenimiento.

El título de este apartado es la empatía. Desde las distintas psicoterapias se atribuye especial importancia a este concepto que viene a resumir una capacidad esencial del terapeuta: la de ponerse en el lugar del otro para entender lo que a éste le ocurre. El terapeuta, al igual que cualquier ser humano, tiene sus propias dificultades y sentimientos, y es probable que lo que escuche y vea le produzca rechazo o malestar. Por eso se le exige que sea empático, que se ponga en el lugar de la otra persona, para poder entender lo que le pasa

desde su punto de vista. No se trata de fomentar los problemas, sino de intentar comprender. Esto puede pasarte también en cualquier conversación que mantengas con un amigo. Puedes entender sus problemas porque lo conoces y lo comprendes; el simple hecho de que le demuestres que tú sabes qué le pasa, le permitirá ver las cosas de otra manera. Ten presente la actitud que manifiestas ante tus amigos, para poder acercarte a las personas que tienen problemas y que tienen esa necesidad de ser escuchadas y comprendidas. Aporta entonces algún tipo de solución. No se trata de que le des la receta mágica, pero tal vez tú hayas vivido algo parecido y puedas comunicárselo al otro por si acaso le puede servir. No le cuentes un problema que no se resolvió, pues llegaría un momento en que ambos estaríais compitiendo para ver quién tiene los problemas más graves. No utilices la compasión ni para ti mismo ni para los demás.

Preocuparse, ¿es bueno?

En principio, el acto de preocuparse es adaptativo. Si hay algo que no va bien en nuestra vida, sería absurdo ocultarlo. Hay que enfrentarse a ello, y por eso nuestra mente nos avisa y nos hace volver una y otra vez sobre lo mismo. Pero, en la mayoría de los casos, hemos aprendido una forma incorrecta de preocupación. Volvamos a nuestro estudiante e imaginemos por un momento que ha suspendido uno de los dos exámenes a los que se presentó. Es normal que se preocupe, que le dé importancia, si no, estaríamos

ante una persona pasiva a la que todo le da igual. Pero la preocupación puede ser de dos tipos:

1. «He suspendido el examen; he suspendido. Pero ¿cómo puedo ser tan burro? He suspendido, ¿a ver cómo lo digo en casa? He suspendido.»
2. «He suspendido el examen. No había estudiado mucho. Más me vale que la próxima vez le dedique algo más de tiempo y esfuerzo. Hablaré con el profesor para ver los fallos. En mi casa me van a poner bueno por irresponsable. Pero, espero que confíen en mí, pues habrá otra ocasión.»

La primera forma es un martirio. En nuestra mente está continuamente la idea de fracaso y ésta nos impide ver una posible solución. Nos enfrascamos en una idea y de ella no salimos. En cierto modo es normal esta reacción en un primer momento. Los estudiantes conocen muy bien ese instante de acercarse a las listas de notas cuando saben que su examen no era demasiado bueno. Más adelante volveremos sobre esto para analizar el tipo de interpretaciones que damos al éxito y al fracaso.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Darnos cuenta de cuáles son nuestras preocupaciones.
- Descubrir una técnica específica para acabar con una preocupación.
- Aportar soluciones a las preocupaciones.

Lo primero que tienes que hacer es pensar en algo que te preocupe, aunque no sea muy importante.

Ahora haz como la lechera del cuento: empieza a imaginar qué sucedería con esa preocupación si las cosas se fuesen complicando. Por ejemplo, si te preocupa un examen, ve añadiendo agravantes como: «si no apruebo el examen, se me acabarán las convocatorias; si me quedo sin convocatorias, no podré obtener el título; si no soy médico, los hospitales se quedarán sin personal...»

Llegará un momento en que nuestra imaginación irá tan rápido que nuestra última idea será tan absurda que nos causará risa. Esta técnica de imaginar siempre lo peor nos permite descubrir el humor como una buena terapia contra nuestras preocupaciones. La técnica no es sencilla y requiere una gran espontaneidad. Deja que tu imaginación vuele libremente y «disfruta» de tus preocupaciones.

Evaluación

1. ¿Te ha servido la técnica de imaginar lo peor? ¿Por qué?
2. Si tuvieras que resumir en una frase lo que has aprendido de este ejercicio, ésta sería: ....
....

UNA VARIEDAD DE LA TÉCNICA

Seguramente conoces personas que siempre están preocupadas por alguna cosa y, por más que lo intentas, no puedes convencerlas de que el problema se puede solucionar o que, simplemente, hay que aceptarlo. Imagínate que te llama alguien para hablar contigo sobre su preocupación porque su hijo se va a estudiar a otra ciudad. Prepara entonces una serie de argumentos realistas que confirmen sus miedos: «Esa ciudad es muy peligrosa; es posible

que tu hijo se pase el día viendo la tele; habrá que tener cuidado con las drogas y, al no estar allí, tú no podrás controlarlo; es que tu hijo es un irresponsable y posiblemente se meta en líos; quizá acabe en la cárcel...» Como ves, son argumentos que confirman sus preocupaciones, pero estoy seguro de que si esta persona conoce a su hijo, llegará un momento en que te dirá: «No, hombre, eso no.» Y habrás abierto una vía para hablar con ella y comentarle las ventajas que tiene el hecho de que su hijo se vaya fuera. Lo importante es que actúes como un profesional y no parezca que le estás tomando el pelo.

IV

LA RESPONSABILIDAD

> La vida exige a todo individuo una contribución, y depende del individuo descubrir en qué consiste.
>
> V. FRANKL

Haz mentalmente una lista de todas las responsabilidades que tienes a tu cargo (hijos, trabajo, letras que pagar, etc.). Es posible que estés agobiado por tanta responsabilidad y, por otro lado, no puedas vivir sin ellas. La mayoría de las personas que tienen éxito en la vida tienen una responsabilidad, pero es importante distinguir entre nuestras verdaderas responsabilidades y aquellas que nos imponemos o nos imponen los demás. Nadie puede vivir sujetando el mundo y es importante reconocer hasta dónde llegan nuestras responsabilidades.

Quizá estemos hablando desde un punto de vista ideal, ya que existen muchas personas que son capa-

ces de vivir alejadas, según nuestro punto de mira, de cualquier responsabilidad. Por eso tenemos que hacer el esfuerzo de abrir nuestras mentes y reconocer que cada persona tiene su propia escala de responsabilidades; lo que no resulta tan fácil es distinguir dónde empiezan y acaban éstas.

El caso del vendedor ambulante

La vida del vendedor ambulante es asombrosa: siempre de aquí para allá, recorriendo tierras y conociendo gente. En cierta ocasión yo conocí un poco más de cerca a uno de estos vendedores. Tenía una furgoneta blanca y vendía artículos de todas clases:



desde bombillas hasta gafas de sol, pasando por alfombras persas y crecepelo. Este hombre se había recorrido la mitad de España y lo más curioso es que, además de los objetos, se había ido cargando de las responsabilidades de muchas personas que había encontrado en su camino. De una mujer de León, llevaba un perro al que tenía que alimentar y cuidar diariamente; de un hombre de Lugo, llevaba un piano que afinaba y abrillantaba una vez a la semana; de un estudiante de Segovia, llevaba un manual de anatomía que tenía que estudiar y recitar continuamente... Y así un montón de cosas. Su vida estaba llena de responsabilidades, pues en su afán de hacer felices a los demás, tomaba lo que para ellos representaba una carga.

Las ventas no iban mal. La gente llegaba, escogía lo que más le gustaba y, a cambio, dejaba algo que a ella no le iba bien. El vendedor estaba contento, pues en todos los sitios era bienvenido y su fama le antecedía a donde llegase.

Asumir nuestras responsabilidades

No trato de ser dogmático, ni pretendo establecer una escala de responsabilidades universal que nos sirva a todos. Pero te animo a que des un repaso a tu vida y encuentres aquellas cosas que realmente constituyen algo imprescindible en tu vida. Deja un poco de lado las obligaciones que te vienen impuestas por los demás y que tú no has asumido libremente. ¿Cuántas te salen? ¿Dos, tres, cuatro...? Si te sale una lista dema-

siado larga, vuelve a repasarla y descubre qué cosas de las que has descubierto carecen de importancia en tu vida y es fácil que alguien las haga por ti.

Asume tus responsabilidades, pero nada más que éstas. No es responsabilidad tuya recoger la ropa que tu hijo deja tirada por el suelo o, si es mayor de edad, ni tan siquiera tienes que preocuparte por si se ducha a menudo o no. Trata de distinguir qué cosas pueden hacer los demás y forman parte de su vida, para determinar cuáles son realmente tus responsabilidades.

La clave está en dejar resueltas nuestras responsabilidades. Si tienes que preparar la comida o escribir un artículo, hazlo bien y nunca lo dejes a medias. Ésa es tu responsabilidad y, si tú la asumes, tienes la obligación de hacerlo bien. De no ser así, tú serás el principal perjudicado. Te sentirás mal contigo mismo y empezarás a dar justificaciones que sólo servirán para engañarte y aplacar el sentimiento de culpabilidad. Tú eliges tus responsabilidades y, una vez asumidas, debes hacerlas bien. Me estoy poniendo demasiado directivo, pero quiero que comprendas que es necesario que te sientas a gusto con tu trabajo, y para eso tiene que estar bien hecho. No se trata de exigirse a sí mismo obras de arte o perfeccionismos absurdos, pero tú sabes muy bien cuándo algo es el resultado de tu esfuerzo y cuándo no.

Dejar las responsabilidades de los demás

Es fácil caer en la tentación de cargarse con las responsabilidades de los demás. Es posible que nuestro

amigo tenga dificultades y, pensando que podemos echarle una mano, no tengamos ningún reparo en prestarle dinero. Pero la siguiente vez que nos pida ayuda, nos daremos cuenta de que, de seguir así, es probable que se convierta en una costumbre. Hay un proverbio que aconseja enseñar al otro a pescar antes que darle un pez. Y es cierto. Sé que a veces es más fácil hacer las cosas por el otro, pero podemos caer en el error de convertirlo en un hábito. Y en ese hábito nosotros saldríamos perjudicados pues habríamos asumido una responsabilidad que no nos corresponde y habríamos privado a nuestro amigo del aprendizaje que supone hacerse cargo de su propia vida.

Sé que determinadas circunstancias, por ejemplo laborales o sociales, ejercen fuertes presiones sobre nosotros. No nos podemos negar a hacer algo que nos «sugiere» nuestro jefe, aunque estemos seguros de que él sería capaz de prepararse el café que nos pide, pues es posible que tengamos que hacerlo para no perder nuestro trabajo. Pero tal vez sea mejor considerar esta tarea como algo que forma parte de nuestro trabajo en lugar de despotricar acerca de lo déspota que es nuestro jefe y lo humillante que es preparar una taza de café. Con esto no quiero decir que tengas que resignarte a realizar cualquier tarea. En tu trabajo tienes una serie de derechos y unas responsabilidades que van incluidas en un contrato. Utilízalo si se está abusando de tu generosidad, pero sin convertir cualquier tarea en una gran amenaza.

Educar es ayudar al otro a que pueda sostenerse por sí solo en su vida, y para ello tenemos que inculcar como padres, como maestros, como amigos, sen-

timientos de independencia que permitan a nuestros hijos, alumnos o amigos, convertirse en lo que ellos desean.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Fomenta la responsabilidad en tu hogar o en el aula. Distribuye las tareas de manera que todos tengáis algo que hacer y que el buen funcionamiento del grupo dependa de todos.
- Enséñales a decir ¡no! de forma asertiva. Es esencial que se den cuenta de que tienen sus derechos y la capacidad suficiente para hacerlos respetar.
- Transmite las ideas de servicio y disponibilidad como valores esenciales.
- No te quejes del excesivo trabajo ni los culpabilices por ello. Elimina expresiones como: «todo esto lo hago por ti; si no fuera por esta casa, hace tiempo que habría dejado mi trabajo...»
- Asume tus responsabilidades con la mayor alegría posible para que ellos puedan aprender de ti.
- Hagas lo que hagas, hazlo bien. Es necesario que tus hijos y/o alumnos aprendan de la experiencia directa del éxito y para ello es necesario que lleguen hasta el final poniendo lo mejor de sí mismos.

Aprender a decir «¡no!»

Muchas personas se sienten incapaces de negarse a realizar alguna tarea aun a sabiendas de que se está abusando de ellas. He escuchado a muchas madres quejarse porque tienen que estar siempre detrás de sus hijos, recogiendo lo que tiran y ensucian, haciendo todo lo que ellos tendrían que hacer sin ayuda de nadie. Para estas madres resulta más fácil apartarlos del fregadero «porque no saben ni coger el estropajo» que dedicar unos minutos a enseñarles cómo hacerlo. Es hora de frenar en seco y decidirse a enseñar a los otros a que asuman sus responsabilidades. Un día pude comprobar cómo una profesora, de una forma sutil y eficaz, transmitía a sus alumnos ese sentimiento de independencia tan importante. Estábamos en la sala de profesores y llegaron unas chicas de 14 años diciendo que los chicos no las dejaban ensayar un baile que estaban preparando. La estrategia que usaron estas chicas era un poco infantil, pues recurrían al adulto para solucionar un problema, pero sabían que era eficaz pues con la presencia de la profesora en la clase, ellas podrían ensayar sin problemas. Pero la profesora las nombró una por una y les dijo: «¿Es que vosotras cuatro vais a ser incapaces de echar a los chicos de la clase?» En esta pequeña fórmula quedan resumidas varias ideas: por una parte, la profesora les hizo ver que eran ellas las que tenían el problema y que por lo tanto eran ellas las que tenían que resolverlo; por otra parte, les dio ese empujón motivador que tiene la confianza: vosotras podéis hacerlo. La profe-

sora consiguió que las chicas solucionasen el problema.

También es cierto que muchas personas carecen de la habilidad suficiente para hacerse cargo de alguna situación y por eso es necesario, además de confianza, facilitar una serie de estrategias que permitan a la persona conseguir lo que se ha propuesto. Hago una llamada especial aquí a los padres y profesores, para que estén atentos a los déficit de sus hijos y alumnos, de manera que utilicen no sólo palabras de ánimo, sino también ejemplos concretos que permitan a estas personas adquirir las habilidades que no poseen.

Hasta ahora hemos visto maneras más o menos sutiles de decir no. Pero puedo asegurarte que no hay ningún problema en que lo hagas abiertamente. Si consideras oportuna una explicación o un consejo para que la otra persona haga las cosas ella sola, adelante, pero si ya estás harto de repetir siempre lo mismo, di claramente: ¡no! No hace falta entonces que te justifiques ni que pierdas el tiempo intentando hacer ver al otro que tiene que ser él el que lo haga. Sigue con tu vida. Es posible que si le dices que no, sea porque tienes otras cosas más importantes que hacer. Céntrate en ellas y disfruta de tu responsabilidad.

Muchas veces los otros quieren que les saquemos las castañas del fuego. Y es que dicen que sólo nos acordamos de santa Bárbara cuando truena. Cuando todo va bien, todo va bien, pero cuando las cosas no funcionan, recurrimos sin problemas a los demás. En ese momento, más que nunca, es necesario que

adoptemos una actitud de seguridad y fortaleza y nos decidamos a decir que no: es tu responsabilidad y tú tienes que hacerlo. Conocí a una chica muy extravertida y con gran facilidad para hacer amigos. Cuando estaba de buenas, se abalanzaba sobre el teléfono cada vez que sonaba y hablaba con sus amigos. Sus padres estaban cansados pues su «querida» hija se pasaba horas y horas colgada del aparato. Pero cuando tenía problemas y no quería salir con sus amigos porque estaba cansada o enfadada, les decía a sus padres que contestasen ellos y que dijesen que no estaba. Los padres conocían a algunos de sus amigos y les daba pena tener que estar siempre mintiéndoles. Estaban cansados de esta situación y, cuando me pidieron consejo, les dije que no cogieran más el teléfono y, si no tenían más remedio que hacerlo, dijesen la verdad. Estos padres se echaron las manos a la cabeza y dijeron que esto era una locura. Todavía siguen con el problema. Tenemos que convencernos de que nosotros, con nuestra actitud y nuestro comportamiento, solemos mantener el problema. Esta hija estaba acostumbrada a conseguir de sus padres lo que ella quería y es muy probable que este comportamiento se haya extendido a otras facetas de su vida. Tenemos que ser consecuentes con nuestras acciones y pensar que son formas de educar y de controlar el comportamiento que los demás nos dirigen.

Los favores

Seguimos tratando de encontrar el punto medio. La principal dificultad de afrontar el tema que estamos tratando reside en la imposibilidad de poder establecer criterios generales que sirvan para todos los casos. Siempre tendremos que apelar a nuestro sentido común para discernir y descubrir cuál es el comportamiento adecuado en cada caso. En este sentido, es necesario excluir de las responsabilidades lo que comúnmente llamamos favores. Los favores son peticiones que hacemos o que nos hacen, con el fin de hacer más llevadero algo o conseguir con mayor facilidad lo que nos hemos propuesto. Normalmente pedimos favores casi de continuo, aunque no nos demos cuenta, y lo normal es que también nosotros los realicemos de buen grado. En el caso de un matrimonio que haya dividido las tareas de la casa, un favor sería hacer lo que le corresponde al otro porque ha surgido algún imprevisto en el trabajo. Tenemos que aprender a distinguir los favores y hacerlos con agrado, aunque sólo sean, como dicen algunos, «panes prestados». Hacer un favor de forma desinteresada sería una buena meta que plantearse. Piensa en las cosas que tú haces sin esperar nada a cambio y descubre que realmente recibes mucho, pues te enriqueces y te sientes útil a los demás.

El vendedor eficaz

Iniciamos este capítulo con el caso de un vendedor ambulante y creo que no estaría de más citar las claves para la eficacia que necesita un vendedor eficaz.

A continuación te ofrezco una serie de factores imprescindibles desde la óptica del vendedor. Aunque tú no lo seas, leélos con atención y descubre hasta qué punto tienen algo que ver con tu vida, pues hacen referencia, en general, a cualquier proyecto o negocio que se quiera poner en marcha.

1. Conocer en profundidad estudios de mercado que afirman que el producto tendrá buena aceptación, que es necesario, que llena un hueco, unas carencias. Abrir una librería o un bar o una gasolinera demasiado cerca de otra librería, bar o gasolinera, por excelentes que sean los servicios que se ofrecen, no es una idea acertada salvo que ofrezcamos algo realmente nuevo y necesario que no ofrecen los demás. Pero eso debe conocerlo el vendedor, y le dará seguridad y confianza en sí mismo saber que debe tener acogida el producto que se ofrece.

2. Que el producto que se ofrece es realmente nuevo, moderno y, atractivo y si no lo es, que, por lo menos, tiene algo de exclusivo, pocos o nadie lo ofrecen tan moderno o tan asequible económicamente o con tantas ventajas. El producto debe convencer realmente al vendedor, ser algo que compraría y utilizaría. Una obra de consulta para estudiantes que se ofrece en venta directa a las familias por un

vendedor debe ser la misma que utilizan sus propios hijos, hermanos o sobrinos y tanto mejor si, por propia experiencia, de vez en cuando tú mismo la utilizas para ayudarles en los estudios. Un vendedor de coches de BMW me decía: «Nada me da tanta fe y confianza en mí mismo, ni me motiva más, ni me ayuda tanto a saber responder a las pegas que suelen ponerme quienes quieren comprar por vez primera un BMW, que el hecho de ser yo un propietario de BMW, y así vendo bien lo que yo utilizo cada día, aquello de lo que sé...»

3. Sentirse orgulloso del trabajo que se ejerce porque se es fiel a una *ética comercial intachable*. Quien ayuda a hacer una buena compra porque aconseja por verdadero convencimiento y de corazón aquello que considera bueno, útil y provechoso, es un vendedor honesto, sea cual fuere el producto que ofreciera y realiza una estupenda labor social y de servicio. Por eso debe sentirse motivado y orgulloso de su oficio de vendedor. Pero, además, para sentirse orgulloso debe ser fiel a una estricta ética comercial, lo cual significa que es más importante que el cliente quede a gusto y con una buena impresión del vendedor y de la casa a quien representa, que realizar una o varias ventas. Hay que hablar de la bondad real del producto que se ofrece y no prometer o garantizar bondades o beneficios que no son reales y que, antes o después, el comprador descubrirá con el correspondiente disgusto y mal concepto del vendedor y de la empresa que lo respalda.

- La falta de ética comercial va contra el propio vendedor, que se siente mal consigo mismo por engañar. Eso te hace perder seguridad en ti mismo y hace que tu credibilidad en ésta u otra empresa sea cero en lo sucesivo.
- Vender un producto de forma poco honesta, engañando, es algo estúpido porque es «pan para hoy y hambre para mañana».
- Si es verdad, como dicen las estadísticas, que se habla quince veces más de las experiencias negativas que de las positivas, alguien a quien le hayas dejado «un mal sabor de boca», será tu peor enemigo, propagará a los cuatro vientos tus engaños y vilezas.
- La ética comercial es tu mejor inversión, porque unas personas satisfechas contagiarán su satisfacción a otros posibles compradores.

4. Sistema de trabajo abierto, lo cual significa «mimar» y conservar a los clientes de siempre que ya conoces y esperan que les llames para ver si les interesa adquirir la «novedad» del año. Pero, esto no es suficiente, hay que abrirse a nuevas posibilidades, a nuevos horizontes de posibles compradores que no te conocen ni conocen tu producto, y para ello debes estar dispuesto a transferir tus conocimientos y experiencias a nuevos colaboradores y compañeros que «anden» esos nuevos caminos contigo o sin ti. Por tanto, un sistema de trabajo abierto, supone:
   a) buscar clientes totalmente nuevos y desconocidos.

b) buscar nuevos colaboradores que ayuden en esta labor de nuevas e interesantes acciones de venta.

5. Voluntad conjunta, sentimiento firme de estar realizando un trabajo personal e individual que se integra en un trabajo de equipo perfectamente programado y estructurado y en el que, aunque los éxitos individuales son importantes y se notan, todos contribuyen al éxito de todos, del grupo o grupos y de la Empresa madre en su conjunto. En definitiva, es tener tanto la voluntad de crecer, como la sensación y comprobación de que el crecimiento es una realidad, de que somos eficaces, es decir, conseguimos los objetivos marcados y hasta los superamos.

6. Tener siempre una información buena y completa de todos los temas relacionados con clientes, su satisfacción, pagos efectuados, evaluación de resultados a corto y medio plazo, etc. La buena información conduce a la eficacia, es decir, al éxito.

Disfrutar de las responsabilidades

No tenemos por qué convertir las responsabilidades en pesadas cargas difíciles de manejar. Todo lo que se hace sin gusto, sin atención y sin interés, pierde sentido para nosotros. Si consideramos una carga el hecho de educar a nuestros hijos, es muy posible que les transmitamos esa desgana y falta de ilusión.

Por eso es necesario disponer de las responsabilidades y descubrir que realmente podemos disfrutar de ellas.

Nuestras responsabilidades forman parte de nuestra vida y lo más inteligente es decidirnos a sacarles el máximo partido. Si tienes que hacer tal cosa, intenta darle un sentido y dedicarle tu máxima atención para que salga bien. Cumplir con nuestras responsabilidades nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Descubrir en qué empleamos nuestro tiempo. Distinguir entre nuestras responsabilidades y las que corresponden a otras personas.
- Decidirnos a cumplir con nuestras responsabilidades.

Vas a pensar en todas aquellas actividades que realizas en un día laboral normal y en un día festivo.

Después vas a pensar si es posible que esas actividades formen parte de tu lista de responsabilidades o de la de otras personas.

Calcula después el porcentaje de responsabilidad que te corresponde de esa tarea atendiendo al número de personas implicadas en la tarea y al grado en que cada una de ellas está implicada.

Por ejemplo, atendiendo al matrimonio, parece claro que cada miembro tiene un 50 % de responsabilidad. En el caso de ayudar a tu hijo a preparar un examen, tu hijo tendrá alrededor del 80 % de responsabilidad, y tú el 20 %

restante... Haz lo mismo con todas las tareas, por insignificantes que sean.

Ahora señala aquellas actividades en las que tú tengas menos del 40 % de responsabilidad. Contesta para cada porcentaje a la siguiente pregunta: ¿qué pasaría si yo dejase de realizar esta actividad?

Evaluación

1. De todas las actividades que has analizado, ¿cuáles siguen siendo imprescindibles, es decir, cuáles son exclusivamente de tu responsabilidad?
2. De las actividades que has señalado, ¿cuáles podría realizar otra persona por ti? ¿Qué pasaría si decidieses delegar la responsabilidad de esta actividad en otra persona?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

V

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Si continúas diciendo que las cosas van a salir mal, tienes buenas probabilidades de ser un profeta.

ISAAC SINGER

Es posible que sepas conducir o escribir a máquina. Si es así, cuando coges el coche o te sientas delante de la máquina, tienes automatizados la mayoría de los movimientos. Eres capaz de hablar con un pasajero mientras pisas el embrague y cambias de marcha o de oír música mientras estás copiando una carta. Pero ¿qué pasaría si dedicases un poco de atención a lo que estás haciendo? Posiblemente te equivocarías, pues estarías entrando en el terreno de lo automático. Si piensas lo que haces mientras cambias de marcha o mientras escribes esta frase

buscando de forma consciente cada una de las letras, es posible que cometas muchos más errores. Gracias a la automatización consigues ahorrar mucha energía y, en algunas ocasiones, que tu trabajo sea más eficaz, ya que puedes dedicar la energía acumulada a otras actividades que requieren mayor atención.

Pero la automatización no siempre es positiva. Muchas veces la convertimos en rutina, no prestamos atención a lo que hacemos y nos sale mal.

Con los pensamientos ocurre algo parecido. Hay pensamientos automáticos que nos permiten ahorrar energía y que son positivos (al cruzar una calle miramos a ambos lados o al semáforo de forma automática y podemos seguir el paseo sin reparar en ello). Pero hay otros que se convierten en pensamientos demasiado estables e impiden a nuestra mente encontrar otras opciones para resolver los problemas. La típica frase «Esto tiene que ser así, porque lo digo yo» podría resumir lo que quiero decir e ilustraría una forma de pensar rígida y firme que en la mayoría de los casos no es nada positiva. Hay personas que son conscientes de estos pensamientos, pero los pensamientos automáticos permanecen por debajo del nivel de conciencia, por lo que a veces nos movemos sin reparar en ellos.

El caso del loro repetidor

Un padre salió un día con su hija y, paseando por la ciudad, la niña se encaprichó de un loro que vendían en una tienda de animales. Al final, el padre le

dijo que comprarían el loro si éste era capaz de repetir lo que ellos dijesen. Con esa condición entraron en la tienda.

El tendero era una persona muy simpática y accedió gustoso a la demostración. Les aseguró que su loro era capaz de repetir cualquier cosa y comenzó la prueba:

—Hola, lorito —dijo el padre.
—Hola, lorito —contestó el loro.
—Loro, bonito —dijo el padre.
—Loro, bonito —contestó el loro.



Después de algunas frases más, el padre se convenció de que aquel loro era una proeza y decidió comprarlo. Antes de marcharse de la tienda, el padre le preguntó al tendero cómo era posible que aquel lorito pudiese repetir una frase con sólo haberla oído una vez. El tendero le respondió:

—No es la primera vez que la oye. Todos los que entran en la tienda le dicen lo mismo.

¿Cómo se adquieren los pensamientos automáticos?

Como la mayoría de las cosas, los pensamientos automáticos se adquieren a partir del aprendizaje. Desde que nacemos estamos escuchando multitud de mensajes que provienen de diferentes áreas: la familia, la escuela, los medios de comunicación... Estos pensamientos que se repiten, a los que concedemos importancia y consideramos como verdaderos, van formando una especie de pantalla donde vamos proyectando nuestra vida. Cuando somos pequeños, nos resulta muy difícil determinar cuáles de estos pensamientos son negativos, pero a medida que vamos creciendo nos vamos dando cuenta de que algunos de nuestros pensamientos no se corresponden con nuestra verdadera forma de entender el mundo y los cambiamos. Otros permanecen inalterados porque no hemos descubierto un pensamiento alternativo que resulte más positivo.

En este sentido hay que tener en cuenta que la decisión de ser más o menos pesimista u optimista es una decisión en gran parte consciente. Podemos plantearnos cuáles de nuestros pensamientos que desde siempre hemos creído verdaderos y que mantenemos de una manera automática son realmente nuestros y cuáles son el resultado de una mera repetición.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Elimina de tu vocabulario y manera de hablar expresiones que contengan algún tipo de distorsión cognitiva.
- Evita describir a tus hijos y/o alumnos en términos generales o existenciales; descríbelos sobre la base de conductas concretas dejando bien claro que éstas pueden cambiar.
- No encasilles a tu hijo y/o alumno en un papel determinado. Parece que siempre hay un bueno y un malo, un listo y un tonto. Facilita las oportunidades necesarias para que cada uno demuestre sus cualidades y dales un peso central.
- Da a cada error su justo valor. Aporta una solución y transmite la idea de que ésta es posible.

Cambiar nuestra forma de pensar

¿Qué opinarías si te dijera que si cambias tu forma de pensar tu vida será distinta? Si ante un problema piensas que no tiene solución, es muy probable que no hagas nada para cambiarlo; pero si piensas que tiene solución, pondrás de tu parte para superarlo. Para poder cambiar nuestra forma de pensar es necesario que estemos convencidos de que podemos hacerlo. Y para ello tendrás que

repetirte, al menos tantas veces como te has repetido un pensamiento negativo, otro cargado de optimismo.

Es cierto que para poder cambiar realmente nuestra forma de pensar, necesitamos que haya una correspondencia entre lo que pensamos y lo que nos hemos propuesto. Si pensamos que somos capaces de ser astronautas, es muy probable que a los dos años nos sigamos repitiendo el mismo pensamiento sin haber conseguido nada. No es suficiente con pensar, es necesario también actuar para así consolidar nuestro pensamiento.

Y hay que actuar de una forma realista. Sin dejarnos llevar por grandes metas que sólo se consiguen si somos capaces de desglosarlas y trabajar en ellas, sin sobrevalorar nuestras capacidades, sin rechazar el apoyo y la ayuda de los demás... Pero ya volveremos sobre esto más adelante.

Los errores cognitivos

Aaron T. Beck es uno de los principales representantes de la teoría cognitiva. Según su modelo, las personas con sintomatología depresiva tienen una visión negativa de sí mismas, del mundo y del futuro, debido a unas formas distorsionadas de interpretar la realidad. Para Beck, lo que pensamos, sentimos y hacemos está íntimamente relacionado, destacando la importancia que nuestros pensamientos tienen en nuestras emociones y conducta.

Las distorsiones cognitivas que Beck encontró en

las descripciones de sus pacientes fueron las siguientes:

- *Inferencia arbitraria.* La practicamos cuando interpretamos de cualquier forma algo que nos ha ocurrido; no existe evidencia real de aquello que estamos pensando. Por ejemplo, nos encontramos con una persona que conocemos que no nos saluda y empezamos a pensar que le caemos mal, descartando la posibilidad de que no nos haya visto o algo parecido.
- *Abstracción selectiva.* Valoramos una experiencia centrándonos en un aspecto concreto. Por ejemplo, si en una comida se nos ha caído la copa, empezamos a pensar que todo ha salido mal, sin darle importancia a que hemos conocido a otras personas, que todos nos han felicitado por lo bien que bailamos...
- *Generalización excesiva.* Esto nos ocurre cuando a partir de una experiencia pensamos que todas van a salir igual. Por ejemplo, cuando una pareja termina, uno de sus miembros puede pensar que nunca más volverá a enamorarse.
- *Magnificación y minimización.* Muchas veces tendemos a dar mayor importancia a lo que hacemos mal y restamos importancia, o no se la damos, al trabajo bien hecho.
- *Personalización.* Cometemos este error cuando nos atribuimos cosas que no dependen de nosotros. Un ejemplo exagerado sería pensar que uno tiene la culpa de que este año no haya llovido.

- *Pensamiento dicotómico.* Muchas veces valoramos las situaciones o a las personas en función de bueno y malo, todo o nada, sin darnos cuenta de que existen posturas intermedias que nos harían más llevaderas las situaciones.

En mayor o menor medida, todos cometemos este tipo de distorsiones. Lo importante es conocerlas para poder identificar nuestros pensamientos y no dejarnos controlar por ellos cuando éstos sean erróneos.

El lugar de control

En la década de los cincuenta se empezó a atribuir especial importancia a la explicación del éxito y del fracaso. Se descubrió que las consecuencias del éxito y del fracaso dependen, en buena parte, de a qué se atribuyen. De esto se desprende la idea de que el significado que damos a la realidad es más importante que la realidad misma. Para poder explicar esto, algunos autores insistieron en la importancia de la localización de la causalidad, estableciendo dos causas diferentes: las externas y las internas. Según este planteamiento, se observó que los sujetos que atribuían el éxito a causas internas (si aprobaban un examen, eran capaces de reconocer que ellos habían sido la causa pues habían estudiado) experimentaban satisfacción y seguridad en sí mismos. Por el contrario, si atribuían el éxito a causas externas (en el mismo caso, decir que el examen era demasiado fácil o que el profesor es muy bondadoso), los sujetos experimentaban sorpresa y gratitud. En cuanto al fracaso, los sujetos que lo atribuían a causas internas («soy un fracasado, no sirvo para el estudio») experimentaban culpa y desorientación, mientras que si atribuían el fracaso a causas externas («el examen era muy difícil o el profesor me la tiene jurada») experimentaban sorpresa y hostilidad.

Si tenemos en cuenta que estas consecuencias emocionales van a influir en nuestras expectativas y conductas futuras, lo más adecuado sería optar por atribuir el éxito a causas internas y el fracaso a causas externas.

En los años sesenta y sin abandonar estas investigaciones, se siguió profundizando en el tema y se descubrió que la localización de las causas no era la única variable que influía en la atribución que se hacía del éxito y del fracaso. Otros autores empezaron a dar importancia a lo que ellos denominaron estabilidad de las causas. Según esta variable, las causas pueden ser más o menos estables. En este sentido, no es lo mismo pensar que suspendí el examen porque soy un inútil que pensar que tuve un mal día. En el primer caso la causa es más estable, porque si soy un inútil es muy posible que piense que lo voy a ser siempre, mientras que es más probable que piense que ya tendré un día bueno. En el caso del fracaso, resulta más grave hacer atribuciones causales internas y estables que hacerlas internas e inestables.

Más adelante, Weiner señala la necesidad de incluir una tercera dimensión: la controlabilidad. Actualmente se considera que esta variable recoge las anteriores y que puede explicar por sí misma la atri-

bución que hacemos al éxito y al fracaso. La siguiente frase nos puede ayudar a ilustrar esta variable: «Si yo pudiera detener a voluntad la montaña rusa, no querría bajarme.» La sensación que tenemos de poder controlar la situación nos permite disfrutar más de las situaciones. En varios experimentos se ha demostrado que la persona que sabe que puede deshacerse de algo que le molesta, es capaz de seguir trabajando con esa molestia más y mejor que otra que sabe que no puede erradicarla. La única manera de adquirir esta capacidad de control es viviendo una experiencia de éxito y haciendo una atribución correcta de ella.

¿Qué hacer, entonces, con nuestros pensamientos?

Lo primero que tenemos que hacer es saber que están ahí, y lo segundo, convencernos de que somos capaces de controlarlos. Es cierto que el aprendizaje cumple un papel decisivo en nuestras vidas, pero no es menos cierto que todo lo aprendido puede desaprenderse.

Empieza a hacer atribuciones correctas ante las diferentes situaciones de éxito o de fracaso que se presenten en tu vida.

Ejercicio

Los objetivos de este ejercicio son:

- Descubrir nuestros pensamientos automáticos negativos.
- Valorar cada pensamiento y descubrir qué tipo de distorsión estamos cometiendo.
- Optar por cambiar estos pensamientos y convertirlos en positivos.

A lo largo del día es posible que tengas pensamientos negativos sobre lo que te ocurre o las personas que te rodean. Anótalos en una libreta inmediatamente después de que los hayas tenido y, si no es posible, dedica quince minutos antes de acostarte para hacer recuento de esos pensamientos y anotarlos.

Al final del día, tendrás una lista con posibles pensamientos negativos. Intenta ahora determinar qué tipo de distorsión cognitiva has cometido (repasar el apartado que hace referencia a las distorsiones en este capítulo).

Cuando hayas realizado este ejercicio a lo largo de una semana, fíjate en el error que cometes con mayor frecuencia. Anota al lado de cada pensamiento negativo otro positivo en el que no se cometa ningún tipo de error.

Evaluación

1. ¿Cuál ha sido el error más frecuente? ¿A qué crees que es debido? ¿Cómo podrías evitarlo?
2. Beck definió cada distorsión cognitiva. Intenta tú poner un nombre al pensamiento correcto en cada caso;

por ejemplo, si la distorsión es *generalización* la forma correcta de pensamiento podría llamarse *especificación*.

3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....

....

VI

RELACIONARSE CON LOS DEMÁS

> Quien de alguna manera no vive para los demás, no vive mucho para sí mismo.
>
> MONTAIGNE

Somos seres sociales, o al menos eso afirman numerosos estudios y ensayos que hablan de la culturización y de la socialización como factores esenciales en el proceso de desarrollo del ser humano. De una manera indirecta, aprendemos a relacionarnos con los demás. Salvo algunas excepciones (como decir gracias o pedir las cosas por favor), la mayoría de las cosas tenemos que aprenderlas nosotros mismos.

En la adolescencia se produce el cambio más significativo. Nos empieza a preocupar la opinión que los demás puedan tener sobre nosotros y aunque,

hasta entonces, hayamos vivido sin este tipo de preocupaciones, a partir de ese momento se van a convertir en algo esencial. El adolescente viste igual que los de su grupo de iguales para no parecer raro; empieza a hablar como ellos, a adoptar una serie de modas que a muchos adultos nos parecen absurdas o estrafalarias. En cuestión de meses, el adolescente empieza a darse cuenta de que no necesita que todos sus iguales le acepten, y empieza a definirse a él mismo y construir su propia personalidad. La adolescencia es un período más de nuestra vida y algunas de las dificultades que han aparecido en ella, o durante nuestra infancia, nos van a seguir acompañando. Pero no podemos olvidar que la vida es un proceso en el que continuamente es posible el cambio. En este capítulo intentaré analizar algunas dificultades que pueden surgir en las relaciones con los otros y que están sujetas al control y al cambio.

El caso de la maestra de escuela

En cierta ocasión me reuní con un amigo de la infancia y empezamos a recordar todo lo que vivimos en ella. En un momento de la conversación, me dijo que hacía poco se había encontrado con nuestra antigua maestra de escuela. Me contó que, a pesar de los años, no le había sido difícil reconocerla y que cuando ella lo vio, se acordó sin problemas de su nombre y de sus apellidos. La maestra empezó a hablarle como si el tiempo no hubiese pasado, recordándole que tenía que leer mucho y mejorar su escritura.

Mientras la maestra seguía hablándole, mi amigo casi no le prestaba atención; se fijaba más en las arrugas, en el pelo encanecido, en la dentadura casi perdida... Mi amigo asentía con la cabeza aceptando cortésmente los consejos y, cuando ya iban a despedirse, intentó acercarse para dar un beso a la maestra; ésta lo cogió de la oreja y dándole algunos tirones le dijo:

—Recuerda, Antonio, que sigo siendo una señorita.



Todos iguales

Aunque hayamos estado escuchando desde pequeños que todos los seres iguales somos iguales, no siempre somos conscientes de ello. Rápidamente nos buscamos un lugar en la sociedad y nos quedamos en él inmóviles, observando desde nuestro otero todo lo que nos rodea y, como tal, mirando por encima del hombro a muchas personas que pasan a nuestro lado. Convencerse de que la igualdad está presente, con independencia de nuestras ideologías, nuestra formación o nuestros logros, es algo imprescindible para poder relacionarse con los demás.

Es necesario adoptar una actitud comprensiva y tolerante, cargada de respeto. Es posible que las personas cambien, que nos demos cuenta de que nuestros padres o abuelos han dejado de tener la lucidez con la que los conocimos, pero no podemos olvidar que el respeto se hace esencial y que las personas con las que tratamos, independientemente de la edad, el sexo, la raza o la religión, son capaces de entender lo que no decimos con palabras y sentirse heridas por ello.

Está claro que no nos sentimos igual de a gusto con todos, pero si no ponemos de nuestra parte un deseo de tolerancia y de respeto, es muy posible que llegue un momento en que sólo nos sintamos a gusto con nosotros mismos y con la imagen que reflejemos en el espejo.

Habilidades para relacionarse con los demás

M. J. Díaz-Aguado ha desarrollado, entre otros, un programa para favorecer la integración escolar. En este programa se hace especial hincapié en las relaciones que surgen en la escuela y cómo a través de ellas se aprenden las pautas de conducta y cognitivas más complejas que permitirán el desarrollo de habilidades imprescindibles en la vida adulta. Es asombroso observar cómo el rechazo que reciben algunos niños se manifiesta a edades muy tempranas. El programa incluye una serie de pautas de intervención en las cuales se enseña a los niños una serie de conceptos que luego pueden practicar con sus compañeros. El concepto clave es el de colaboración y resume una serie de características básicas que tienen que estar presentes en toda relación para conseguir la aceptación de los demás.

Con esto quiero hacerte ver que es importante aprender a relacionarse con los demás. No te culpes ni agobies porque te resulta complicado hacer amigos. Una de las reacciones más frecuentes que se producen en este caso es la de quedarse en casa. Conozco a mucha gente que me escribe o me llama contándome que, como no tiene amigos, pues no sale. Mi respuesta es sencilla: si sigues en casa, seguirás sin amigos. Es verdad que este consejo no es suficiente, pero es un primer paso para conseguir nuestro objetivo. Cuando las dificultades son extremas, es necesario contar con la ayuda de un especialista y recibir así un entrenamiento adecuado en habilidades sociales.

Mostrar interés es una de las habilidades necesarias para iniciar una relación. Mientras charlamos con alguien es imprescindible demostrarle que estamos escuchándole. Algunas personas utilizan pequeños monosílabos de asentimiento o mueven la cabeza. Utiliza todo tu cuerpo para demostrar al otro tu interés. Recuerda siempre el punto medio; si continuamente miras a la persona a los ojos o te sitúas demasiado cerca de ella, es posible que la otra persona se sienta incómoda. Utiliza la información que esa persona te devuelve, tanto de forma verbal como no verbal, para dirigirte a ella de una forma correcta. ¿Quiere esto decir que con cada persona tenemos que adoptar una personalidad diferente? Ni mucho menos, pero es cierto que cada persona requiere una actitud y no por ello dejamos de ser nosotros. Piensa por un momento en cómo es tu comportamiento cuando hablas con un niño pequeño. Seguramente estableces una relación distinta de la que puedes tener con una persona adulta, pero en ningún caso te planteas que seas una persona diferente. Descubre lo específico de cada relación para poder ponerlo en práctica.

Refuerza la conducta de los demás. El éxito no es fácil de llevar. Cuando hemos conseguido algo que los demás no han logrado, tenemos dificultades para comportarnos. Hace poco un amigo se examinó para obtener el carné de conducir. Me contó que habían ido cuatro personas a examinarse y que sólo él había aprobado. Ya de vuelta, en el coche, mi amigo no sabía qué hacer. Estaba deseando llegar a casa para contar la noticia y alegrarse por ella, pues ante la tristeza de los demás no podía celebrarla en el coche. Pero ¿qué pasa cuando el éxito es de los demás? En el caso anterior, ¿qué sentiríamos si hubiésemos suspendido y mi amigo no parase de repetir lo bien que había hecho el examen? Posiblemente lo felicitaríamos la primera vez, pero después ya nos cansaríamos de oírle gritar con alegría y nos llegaría a fastidiar su comportamiento. Aunque ésta es una reacción completamente normal, nos ha servido para ilustrar distintos puntos:

- La forma en que nosotros vivamos nuestro propio éxito debe servirnos para acercarnos más a los demás.
- La forma en que vivimos el éxito de los demás sólo es positiva si la acompañamos de una dosis de alegría suficiente.

En este sentido es importante compartir el éxito que los demás obtienen, por mucho que nos fastidie. Por un lado, somos capaces de superar nuestro orgullo y de alegrarnos con el otro de una forma sincera. Por otro, nos permite comprobar una vez más que el éxito es posible y nos encontramos con un modelo que lo ha conseguido y al que podemos imitar. Así pues, aunque no tengas muchas ganas, no dudes en acercarte a aquellas personas que consiguen sus metas y darles la enhorabuena. La única manera que tenemos para superar esos sentimientos que a veces surgen en nosotros de envidia o de rabia por no haber logrado ese éxito, es acercarnos a la persona que lo ha conseguido y actuar como si nos alegrásemos por

lo que ha obtenido. Esta actuación nos permitirá suavizar nuestros sentimientos y dar una interpretación más positiva a lo que ha sucedido.

Pero, de la misma manera que somos capaces de acercarnos al otro para dispensarle cumplidos, también tenemos que estar preparados para recibirlos. Acepta los cumplidos sin más. Tú conoces tus limitaciones y estoy seguro de que podrías decirme de carrerilla todo lo que no te gusta de ti, pero si te pregunto: ¿qué cosas buenas tienes?, ¿cuáles son tus cualidades?, es muy probable que te quedases en blanco. Piensa en la última vez que alguien te hizo un cumplido. ¿Qué hiciste?, ¿bajaste la cabeza?, ¿dijiste: «No es para tanto»?, ¿saliste corriendo de la habitación...? Enfréntate a los cumplidos y acéptalos expresando tu agradecimiento. No hace falta que digas nada más. Seguro que conoces a alguien que, después de decirle lo bonito que es su pelo, pasa a contarte por qué es tan hermoso: que si lo lava con tal y con cual, que su madre lo tenía igual... Di simplemente «gracias».

Hablar bien de uno mismo

Ya vimos en el capítulo sobre la compasión lo sencillo que era caer en el error de convertirnos en el centro del mundo. Aquí nos referiremos a la importancia que tiene dar un sentido positivo a nuestra persona, sin caer en el error de falsas modestias, pero siempre pendientes de ese punto medio que nos permite valorarnos a nosotros mismos de una manera justa y realista.

Solemos confundir lo que somos con lo que hacemos. Si un día no somos capaces de hacer bien una tortilla porque se nos ha pegado en la sartén, rápidamente nos decimos a nosotros mismos y compartimos con los demás que no somos buenos cocineros. Un solo suspenso puede ser suficiente para que un estudiante bastante perfeccionista empiece a pensar que ya no es un buen estudiante. Dejemos un poco tranquilo al verbo «ser» y pasemos a utilizar esa gran variedad de verbos de que disponemos. Sustituye «soy un mal cocinero» por «he hecho mal la tortilla hoy»; sustituye: «soy un mal estudiante» por: «he suspendido un examen». Deja a tu persona en paz y, aunque es cierto que lo que hacemos interviene en la opinión que nos formamos de nosotros mismos y en la opinión que tienen los demás, debemos empezar a distinguir lo que es una acción concreta de lo que somos realmente.

Decídete a felicitarte de vez en cuando. Si felicitas a los demás cuando consiguen o hacen algo bien, ¿por qué no vas a hacerlo contigo? Según una de las leyes del aprendizaje, la conducta que va seguida de una consecuencia positiva se mantiene. El simple hecho de que un examen se apruebe después de haber estudiado mucho, sirve para que en la siguiente ocasión el estudiante dedique el mismo tiempo y esfuerzo a preparar la asignatura. Pero muchas cosas no resultan tan gratificantes y a veces tenemos que ser nosotros mismos los que busquemos la felicitación. Felicítate por las cosas bien hechas, date un día libre, vete a pasear, llama a un amigo... Descubre que tú puedes conseguir que aquello que te gusta, lo que te

aproxima al éxito se mantenga y para ello nada mejor que pararse a felicitarse a uno mismo y, por qué no, buscar algún tipo de premio.

Independencia personal

La ley de la entropía se desarrolló a partir de la física y, desde aquí, se empezó a aplicar a muchas otras áreas. Según esta ley, todos los sistemas dejan de funcionar si se los desatiende. En este sentido tenemos que recordarnos que somos sistemas complejos y que necesitamos cuidarnos también a nosotros mismos. Las relaciones con los demás son importantes, pero no debemos volcarnos en ellas en detrimento de nosotros mismos. Muchas personas viven tan volcadas en los demás que se abandonan a sí mismas y esto, a la larga, es contraproducente. Imaginemos una misionera que descubre que su vocación es cuidar a los nativos de una isla. Todo lo que ella tiene empieza a darlo. Dedica las veinticuatro horas del día a atender enfermos, a enseñar en una escuela improvisada... Su comida la comparte llegando a prescindir de ella cuando ve que otro no tiene. ¿Cuánto tiempo crees que podrá resistir esta situación la misionera? Sería una pena que alguien con tanto interés humano y preparación perdiera su vida por no haber sabido cuidar de sí misma. Sin llegar a estos extremos, es necesario que nos planteemos cómo nos tratamos a nosotros mismos. Tal vez vivamos demasiado pendientes de la opinión de los demás y renunciamos a nuestros propios sueños para satisfacer los de los otros. O, tal vez, hayamos olvidado nuestros sueños y nos dejamos arrastrar sin más, movidos al son de la trompeta que suena. Tú eres lo más importante que hay en tu vida; sólo si tú te sientes a gusto, si comes bien, si te quieres, podrás sentirte a gusto con los demás. Dedícate un poco de tiempo y aprende a decir que no. Descubre lo que a ti te gusta y deseas y pon los medios necesarios para conseguirlo.

Sal de la rutina. A veces no es necesario hacer grandes cambios para que nuestra vida tenga otro sentido. Tal vez sea suficiente con cambiar de tipo de lectura. Busca un género nuevo y decídete a descubrir qué ocurre. Dedica un poco de tu tiempo libre a hablar con un niño pequeño; él te podrá recordar que los sueños son posibles.

Debes vencer el temor del que dirán. Es hora de que tomes las riendas de tu vida y que, actuando con responsabilidad, hagas lo que quieres hacer sin pensar en la opinión de los otros. No dejes que los demás organicen tu tiempo o tu vida, y mantente firme en la decisión de ser tú el único que dirija tu vida.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Fomenta la participación en actividades organizadas por el barrio o la ciudad de manera que puedan ponerse en contacto con la sociedad en la que viven.

- Ayúdales a aceptar que las relaciones cambian y que a veces desaparecen. No les culpes por ello ni culpes a la otra persona, simplemente acéptalo.
- Educa en y para la igualdad y la tolerancia. Elimina de tu vocabulario expresiones que minusvaloren las cualidades de otras personas.
- Facilita en tu hogar y en el aula una igualdad de oportunidades. Crea expectativas positivas sobre todos tus hijos y/o alumnos de manera que ellos puedan percibir que realmente confías en ellos.
- Escúchalos, muestra interés por lo que quieren o intentan decirte. Haz un esfuerzo por comprenderlos.
- Alégrate del éxito de los demás; acepta los cumplidos que los otros te hacen. Sólo de esta manera pueden aprender a hacerlo.
- Sé generoso contigo mismo.
- Transmite independencia y autonomía para que tus hijos y/o alumnos no aprendan a depender de la opinión de los demás y puedan ser ellos mismos.
- Anímalos a que hagan amigos y después, acéptalos.

Ahuyentar a los amigos

Dicen que a los amigos se les elige. Pero si nos paramos a pensar, es muy probable que tengamos algunos amigos que nos han sido, en cierto modo, impuestos. También conocemos a personas que dicen abiertamente que no les caen bien sus amigos, ¿qué es lo que pasa, entonces? Tal vez nos hemos formado en nuestra mente una idea distinta de lo que es la amistad y pasamos por alto que en ella también puedan aparecer dificultades. Elegir a los amigos es un paso esencial para afianzarnos a nosotros mismos y tenemos que estar dispuestos a buscar buenos amigos, rodeándonos de personas positivas que nos ayuden a crecer. Ya sé que a veces estamos unidos, casi desde que nacemos, a algunos amigos y aunque sabemos que no nos permiten disfrutar de una verdadera amistad, no podemos dejarlos porque nos une un gran cariño. Pero este tipo de amistad no es incompatible con cualquier otra. No somos infieles porque queramos conocer más gente, porque compartamos nuestro tiempo con otras personas. Ten en cuenta que la única manera de disfrutar de la amistad es enriqueciéndola y, para poder hacerlo, es necesario conocer a otras personas.

Rodearse de personas ilusionadas es una buena forma de contagiarnos su alegría y su esperanza. Podemos leer libros de autores o escucharlos en la tele y sentir cómo sus sentimientos nos llegan a nosotros. Pero si establecemos una amistad con esta persona es necesario que el contagio se convierta en realidad. Es posible que este amigo te acepte tal y como

eres, pero si basas la relación en la compasión, es muy posible que este amigo tenga que estar siempre tirando de ti. Y puedo asegurarte que esto cansa. No hay forma más sencilla de ahuyentar a los amigos que convirtiéndonos en una carga pesada y continua para ellos. Si estamos continuamente quejándonos, autocompadeciéndonos por lo que nos ocurre, es muy posible que nos vayamos alejando de los amigos. Si abandonamos la amistad, ésta no se mantiene. El amigo tiene que sentirse a gusto en la relación y esto sólo es posible cuando tú le facilitas las cosas. Podemos ayudar al amigo que tiene un problema, pero si siempre tiene problemas y vemos que nunca hace nada para solucionarlos, nos cansamos. Lo que pasará entonces es que esa persona empezará a pensar que la hemos abandonado, sin darse cuenta de que él también es responsable de lo que ha sucedido.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Descubrir cómo los pequeños detalles nos unen a las personas.
- Aprender a valorar el poder del agradecimiento.

Estudiamos, trabajamos y convivimos con muchas personas. Nos puede pasar que estemos acostumbrados a ellas y a veces nos olvidemos de que tenemos que cuidarlas si queremos fortalecer la relación que nos une. Esto no es siempre fácil cuando nos dejamos llevar por las prisas. Ha llegado el momento de calmarse

un poco y demostrar a los demás que no nos hemos olvidado.

Haz una lista con todas aquellas personas que representan algo importante en tu vida (tu marido, tus hermanos, tu novio, algún amigo, un antiguo profesor...). No importa que viva lejos de ti; si es así, anota al lado de su nombre su dirección actual y algún otro dato, como la fecha de su cumpleaños o de su santo.

Una o dos veces a la semana tendrás que tener un pequeño detalle con una o dos de estas personas. Aprovecha cualquier favor que te hayan hecho para dejarles un mensaje en el que expreses tu agradecimiento. Conserva a los amigos aunque estén lejos, diciéndoles de vez en cuando que te acuerdas de ellos y que sigues apreciando su amistad. Utiliza los pequeños detalles para agradecer y demostrar afecto.

Evaluación

1. ¿Cuáles han sido las reacciones de esta persona al recibir tu «detalle» (una nota, una llamada telefónica...)? ¿Crees que ha servido para uniros más?
2. ¿Cuáles han sido las principales dificultades que has encontrado a la hora de hacer este ejercicio? ¿Cómo las has solucionado?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....
....

VII

EL TRABAJO EN GRUPO

Todo lo que una persona puede imaginar,
otras podrán hacerlo realidad.

JULIO VERNE

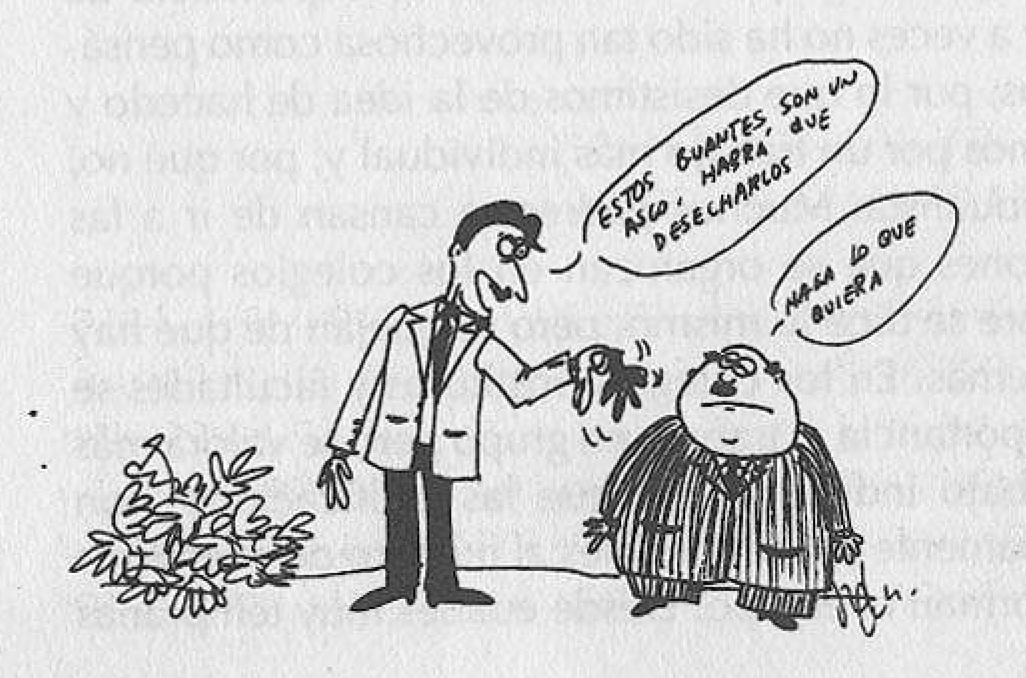
Como norma general, no estamos acostumbrados a trabajar en grupo. Todos tenemos experiencia de ello y a veces no ha sido tan provechosa como pensábamos, por lo que desistimos de la idea de hacerlo y optamos por un trabajo más individual y, por qué no, individualista. Muchos padres se cansan de ir a las reuniones que se organizan en los colegios porque siempre se dice lo mismo, pero se quejan de que hay problemas. En los colegios, institutos y facultades se da importancia al trabajo en grupo pero se valora más el trabajo individual, ya que las calificaciones son inversamente proporcionales al número de miembros que forman el equipo. Desde edades muy tempranas

se potencia la competitividad, y ésta sólo es positiva cuando sirve al individuo para superarse a sí mismo.

Culturalmente no somos un país que sepa trabajar en equipo. Sí es cierto que nos movilizamos con facilidad cuando existen problemas, pero nos falta ese empujón inicial que nos permita prevenir los problemas antes de que aparezcan. En cierto modo trabajamos para curar, no para prevenir, y tenemos que cambiar esta mentalidad para empezar a actuar antes de que las dificultades aparezcan.

El caso de la fábrica de guantes

La única posibilidad de conseguir un trabajo era hablar con un señor bajito y gordo que se llamaba don Pascual. Este hombre tenía una fábrica pero no era amante de los negocios. Iba una vez al año al pueblo y concertaba algunas entrevistas para decidir quién ocuparía la dirección de su fábrica durante un



año. Tenía que repetir año tras año la misma operación, porque en ese tiempo el nuevo director era capaz de conseguir un trabajo mejor y pedía a don Pascual que le sustituyera del cargo. De esta manera, en la fábrica de guantes siempre había un director diferente.

Yo era un empleado más y el primer año me sorprendió porque todo parecía nuevo. El director había encargado miles de metros de antelina para hacer los guantes y había efectuado algunas reformas en la fábrica: lo había pintado todo de un color claro y había abierto algunas ventanas para ventilar las salas. Al año siguiente, don Pascual nos presentó al nuevo director. Éste no estaba muy conforme con las reformas efectuadas y cambió de nuevo el color de las paredes e instaló un sistema de ventilación para poder cerrar los huecos de las ventanas. Año tras año, la fábrica ha ido sufriendo cambios. Las telas se quedan en el almacén pues no nos da tiempo a gastarlas y, cuando llega un nuevo director, ya no es de su gusto. A don Pascual parece no importarle.

¿Por qué nos molesta tanto lo que hacen los demás?

Trabajar en grupo no significa tener que hacer todo contando con la aprobación de los demás. Es decir, un ama de casa puede trabajar en grupo simplemente dejando las cosas en el lugar donde las ha dejado su marido. Tenemos tendencia a ordenar las cosas según nuestros criterios, como si lo que noso-

tros pensamos fuese lo mejor. Cuando alguien llega a un lugar de trabajo nuevo, pone su sello e intenta eliminar cualquier prueba de que allí ha habido otra persona trabajando, ¿por qué? ¿Por qué perdemos tanto tiempo, y a veces dinero, destruyendo cosas que se quedan a medias sin ni siquiera plantearnos su utilidad? Es cierto que nuestra forma de ser nunca puede ser igual a la de otra persona, pero esto no significa que tengamos que resistirnos a reconocer lo que el otro ha hecho bien y utilizarlo.

En muchos hogares los hermanos comparten habitación y, en cierto modo, tienen que trabajar en equipo para respetar sus espacios y sus cosas y no convertir el cuarto en una leonera donde ninguno de los dos se sienta a gusto. Nos resistimos a trabajar en equipo y es necesario que nos convenzamos de que sólo de esa manera podemos alcanzar lo que nos propongamos. Si nos encontramos con la resistencia de los demás, si no ponemos de nuestra parte para ganarnos la confianza y el respeto del otro, difícilmente podremos acercarnos a nuestras metas.

Algo que también me llama mucho la atención es la facilidad con que criticamos las acciones de los demás. Pondré un ejemplo. Si una noche decidimos salir al teatro y después de la función comentamos la obra, es muy posible que tengamos tendencia a comentar en primer lugar las cosas que no han salido bien o que no nos han gustado. Existe una especie de interruptor en nuestra mente que nos obliga a dejar de lado lo positivo para centrarnos en lo negativo. ¿Por qué? Tal vez se trate de un mero aprendizaje, pero entonces tendremos que centrar nuestros esfuer-

zos para «desaprenderlo» y dar así una oportunidad al optimismo.

El trabajo en equipo

Si hiciésemos una revisión a través de la historia de las definiciones que se han hecho de este concepto, nos encontraríamos con que los autores coinciden en que para que exista un grupo es necesario que sus miembros:

- estén motivados para unirse en grupo y esperen, por tanto, que satisfaga alguna de sus necesidades,
- sean conscientes de la existencia del grupo, es decir, su percepción del grupo es real.

Pongamos el caso del matrimonio. Este ejemplo puede ayudarnos a entender estas dos condiciones. Por una parte, y en principio, la pareja de novios está motivada a casarse, a formar el grupo, y crea en torno a sí una serie de expectativas que, esperan, sean cumplidas. Por otro lado, son conscientes de su situación, de la responsabilidad que han asumido, y saben que para conseguir lo que se han propuesto tendrán que poner de su parte.

Pero, generalmente, cuando las personas interactúan, aunque sea por cortos períodos de tiempo, empiezan a aparecer las diferencias entre ellas. Durante el noviazgo, la pareja ha vivido una continua luna de miel. Es en esta fase cuando el poder reforzador de cada uno de los miembros hacia el otro adquiere su ni-

vel más alto. En este período abundan las muestras de afecto, los regalos, los detalles... Cada miembro muestra una imagen de sí mismo que complace al otro, que sirve para que se mantengan expectativas positivas. En cierto modo, se da una especie de idealización de la otra persona y se piensa que siempre podrá proporcionarnos ese sinfín de gratificaciones. Pero con el paso del tiempo, las cosas cambian. Se produce un desfase claro entre las expectativas que nos habíamos formado y la realidad. Es un problema, y un problema normal. Pero ya hemos visto que no es suficiente con detectarlo, sino que hay que buscar una solución, y ésta se encuentra en el esfuerzo que tenemos que hacer para conseguir reajustar la relación. Tenemos que reconocer que ese desfase se ha producido y buscar maneras alternativas de recuperar esa visión positiva de nuestra pareja. Tal vez ya no nos gusten las mismas cosas que hace algunos años, pero tendremos que buscar nuevos intereses que podamos compartir con nuestra pareja, nuevas formas de pasar el tiempo libre... para poder afianzar la relación.

También surgen problemas cuando en el grupo cada miembro tiene sus propios objetivos y éstos son incompatibles con los de otro miembro. Es cierto que un grupo puede funcionar atendiendo a los objetivos personales de sus miembros, pero lo más frecuente es que el grupo tenga un objetivo común y que sus miembros trabajen en distintos aspectos para conseguirlos.

Podríamos definir al trabajo en equipo como la *coordinación de conocimientos y esfuerzo, en un espíritu de armonía, entre dos o más personas, para el logro de un propósito definido.*

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Transmite la necesidad de trabajar en grupo como única manera de ser más eficaz.
- Utiliza el grupo (familia o aula) como base para tomar decisiones de cualquier tipo. Tu hijo y/o alumno podrá aprender a participar y desarrollar el sentido de control adecuado. Ten en cuenta que la democracia debe empezar en el grupo más cercano al individuo para que aprenda su verdadero sentido y la utilice para resolver sus problemas.
- No descalifiques, sin más, el trabajo de los demás. Aprende a respetarlo y aprovecha el trabajo bien hecho de los otros.
- Comprométete con el grupo. Adopta una actitud activa y responsable; no dejes que los demás hagan el trabajo que te corresponde.
- Cuando hagas una crítica, hazla de forma constructiva; no protestes sin más y aporta soluciones.

¿Por qué hay que trabajar en equipo?

Sabemos que los equipos o grupos están compuestos por individuos y que los productos de éste son consecuencia de las aportaciones individuales. Muchas veces nos resistimos a este tipo de trabajo porque el resultado no es nuestro, es decir, no es de

nuestra propiedad. Y transmitimos este tipo de ideas a nuestros hijos y alumnos en situaciones como la siguiente. Estuve comiendo en casa de una familia que tenía dos hijos pequeños. Uno de ellos, de siete años, llegó del colegio con un mural que había hecho con otros compañeros. El padre le preguntó qué parte del mural había hecho él. El niño, que realmente había trabajado en grupo, le dijo que un poco de todo. El padre le pidió que señalase una parte. Pero el niño siguió insistiendo en que no la había, pues había dibujado un poco en la esquina de la izquierda, había pintado la parte central, había recortado algunos cuadraditos para hacer el collage... El padre no se dio por vencido y le dijo al niño que le gustaba el mural, pero que le gustaba más cuando él hacía algo solo.

El resultado del trabajo en equipo es el producto de aunar los trabajos de sus miembros. El resultado pertenece al equipo y sería absurdo intentar apropiarse de él. Es cierto que en un equipo de fútbol sólo uno o dos jugadores meten los goles, pero si los demás jugadores no estuviesen en su lugar y actuasen adecuadamente, es probable que el balón no llegase a los pies del goleador. El éxito es del equipo.

Las razones más importantes que nos impulsan, a pesar de todo, a trabajar en equipo podrían resumirse en las siguientes ideas:

- Las personas se unen o asocian con el fin de satisfacer alguna necesidad individual. Alguien aficionado al teatro, difícilmente podría montar una obra de teatro si está solo.
- En algunos casos, la tarea es tan complicada o los instrumentos que se han de utilizar son tan sofisticados que se hace necesario el trabajo en equipo.
- Muchas profesiones se interrelacionan entre sí. De esta manera, sería imposible que el personal de un hospital permaneciera incomunicado, pues nadie sabría cuándo operar, cuándo dar la medicación...
- En cierto modo, formamos parte de un grupo desde que nacemos, y esto hace al trabajo en equipo algo con un valor esencial en la vida del ser humano.

La reunión

Si hacemos un breve repaso a nuestros últimos encuentros, nos daremos cuenta de que la mayoría de las veces nos hemos reunido para hablar de las dificultades. En algunos estudios se ha demostrado que el 80 % del tiempo invertido en las reuniones se dedica a discutir los problemas y sus causas, y sólo el 20 % se destina a buscar soluciones. Es probable que en la última discusión que hayas tenido con tu marido/esposa o con tu novio/novia hayas empleado demasiado tiempo en revisar lo que se ha hecho mal, en sacar algunos trapos sucios y que no hayáis hablado nada de posibles soluciones. Recuerda que nos reunimos para multiplicar energías y que es absurdo perder el tiempo revisando cosas que tendrían que estar solucionadas, o al menos aceptadas, hace tiempo.

Cómo trabajar en equipo

Si puedes, elige a los miembros de tu equipo. Todo será más fácil si te encuentras a gusto trabajando con las personas que has elegido. ¡Claro que aparecerán dificultades! Y tal vez sean difíciles de solucionar, pero si trabajas bien con ellos, habréis creado un grupo eficaz.

Si no puedes, acepta a tu grupo. Descubre las capacidades de cada uno y métete de lleno en el objetivo que os habéis propuesto. Ten en cuenta que cada miembro del grupo va a tener una responsabilidad y no podemos exigir a nadie que haga su trabajo hasta que nosotros hayamos realizado el nuestro. Céntrate en tus responsabilidades y exige a cada miembro que realice las suyas.

En todo grupo pueden aparecer unos papeles claramente definidos. Siempre hay una especie de moderador que a veces se convierte en la voz de autoridad, también una persona que intenta escabullirse siempre de las responsabilidades y otra que se muestra servicial en todo momento. No adoptes un único papel en el grupo. Da tus ideas, di que no cuando se te esté exigiendo más de lo que te corresponde, sé servicial y ayuda a tus compañeros... Participa en el reparto del trabajo para que así puedas sentirte a gusto en el grupo; vívelo como algo que no se te ha impuesto sino que tú mismo has elegido. Da lo mejor de ti mismo. El grupo es enriquecedor porque engloba muchas formas de ser, la creatividad y el esfuerzo de muchas personas. Por eso, aunque el trabajo sea duro, aunque haya que luchar, además de con las dificultades, con la diversidad de caracteres, merece la pena. No podemos saber de todo y si nos disponemos a enfocar un trabajo o montar un negocio, necesitamos del conocimiento y de la colaboración de muchas personas para conseguir el éxito en lo que nos propongamos.

Y recuerda, no critiques el trabajo de los demás ni les digas cómo tienen que hacer las cosas de una manera arrogante, a menos que estés dispuesto a ofrecerte para hacerlas tú mismo. Ten un poco de paciencia e intenta aceptar la forma de trabajar de cada uno.

Protestar como hábito

Cuando proponemos algo al equipo de amigos o de compañeros, es muy frecuente que aparezca la figura del protestón. Esta persona ha aprendido a poner «peros» a todo, obstaculizando el trabajo y la toma de decisiones del grupo. No adoptes tú esta postura. Está bien que te plantees los pros y los contras de cada situación para tomar una decisión acertada, pero no lo conviertas en un hábito.

Acaba con el hábito de los protestones no prestándoles atención cuando se quejan. Si mientras está hablando de forma negativa lo estás atendiendo, no dudes en apartar la mirada y sacar un tema más optimista que os permita enfocar el problema de otra manera y darle una solución.

No es productivo discutir cada punto de una intervención. Lo único que hacemos es prolongar innecesariamente el problema sin aportar soluciones.

El grupo para solucionar problemas

En alguna otra ocasión hemos comentado que el hecho de compartir nuestros problemas con los demás, sobre todo si lo hacemos con un amigo o una persona de confianza, nos ayuda a superarlos.

En este sentido cabe destacar la importancia que tiene el grupo para solucionar los problemas. Muchas terapias orientadas a solucionar problemas psicológicos utilizan el grupo como técnica de apoyo. El grupo se fortalece porque a sus miembros los unen los mismos problemas, pero no se quedan ahí y conocen que existe una puerta de salida para superarlos.

De un modo más general, nuestro grupo está formado por todas las personas que nos rodean y que, de una forma u otra, participan en nuestra vida. Uno de los modelos de aprendizaje es el denominado vicario o de imitación. Según este modelo, podemos aprender conductas observando cómo actúan los demás, siendo suficiente en algunos casos que nos informen de ellos. Por eso cuando te encuentres con un amigo que tiene problemas, escúchalo, dale ánimos y sobre todo háblale de tu propia experiencia, de lo que tú hiciste en un problema concreto. No lo dejes con el problema, y aunque lo que tú le ofrezcas no sea una solución, le habrás dado la oportunidad de comprobar que ésta es posible. Si eres tú el que tiene el problema, no busques la compasión del grupo, pídeles que te ayuden a buscar una solución.

Formamos parte de muchos equipos, y tu contribución es esencial para que todos funcionen. Decídete a poner de tu parte y a disfrutar de todos ellos.

Ejercicio

Los objetivos de este ejercicio son:

- Aprender a solucionar problemas en equipo.
- Descubrir la necesidad de respetar las opiniones de los demás.

Puedes utilizar esta técnica para resolver cualquier dificultad que aparezca en tu vida o para tomar una decisión, cuando éstas dependan de un grupo de personas (dos o más).

Buscad un lugar tranquilo donde nadie pueda molestaros por un rato. Utilizad una pizarra o una hoja en blanco suficientemente grande para anotar varias ideas y poned en letras grandes el objetivo que os habéis propuesto.

A partir de ese momento es necesario que cada miembro del grupo aporte sus ideas, cuantas más mejor, y no importa que sean absurdas. Es importante que, se diga lo que se diga, ningún miembro critique a otro, pues se tiene que crear un clima espontáneo y distendido.

Uno de vosotros tiene que ejercer el papel de moderador. También tiene que dar ideas, pero su función principal es la de animar al grupo a que diga más cosas, a que sugiera más ideas. Insisto en que no hay unas ideas mejores que otras. Al final de la sesión, cada miembro del grupo se llevará una copia de lo que se ha estado diciendo y, unos días después, os tendréis que volver a reunir y habréis descubierto cuál de todas las ideas es la más adecuada para resolver vuestro problema.

Evaluación

1. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de exponer tus ideas? ¿Cómo crees que podrías solucionarlas?
2. Evalúa mentalmente a las personas que conoces y descubre con cuáles te resulta más fácil solucionar problemas y tomar decisiones. ¿Por qué crees que con ellas es más fácil?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

VIII

LA DECISIÓN

> Nadie comete un error más grande que aquel que no hace nada porque sólo podría hacer muy poco.
>
> E. BURKE

En mi libro *Elegir el éxito* señalaba que una de las características esenciales de la persona con éxito es su convencimiento de que es ella la que decide, elige y dirige su propia vida. Si bien hemos visto hasta ahora que las claves de la eficacia se basan principalmente en el autocontrol, nada de lo que se ha dicho en este libro tendría sentido si tú no tuvieras decisión. Decisión para leer, para hacer los ejercicios, para poner en práctica en tu propia vida lo que estás aprendiendo.

No podemos quedarnos sentados, con los brazos cruzados, esperando que los problemas se solucio-

nen solos, que pase el tiempo sin más. Es necesario elegir la meta y decidirnos a dedicarnos a ella en cuerpo y alma.

Estás continuamente decidiendo. A partir de la teoría del procesamiento de la información y toma de decisiones, se ha descubierto que el profesor tiene que tomar decisiones con una velocidad vertiginosa. Se estima que éste toma alrededor de doscientas decisiones por minuto. Elegimos qué ropa ponernos, cuándo salir, qué desayunar, y es posible que antes de salir de casa ya hayamos tomado un centenar de decisiones.

El caso del bloque de mármol

Un escultor recibió el encargo de hacer una escultura. Para ello le compraron un bloque de mármol de unas dimensiones extraordinarias. Le habían dado total libertad para que hiciera lo que quisiera con él y tan sólo le indicaron que querían que adornase el jardín.

Dadas las dimensiones, el escultor decidió aprovechar al máximo el mármol y se decidió por representar un grupo de personas bailando una danza típica de su país. Según iba esculpiendo se le fueron ocurriendo otras ideas; primero pensó que sería adecuado una pareja de enamorados imitando *El beso* de Rodin, así que dejó de lado el resto del mármol que se había ido haciendo pedazos; después, se le ocurrió que para un jardín podría resultar un tanto atrevido y pensó que era mejor la figura de una madre con un

pequeño niño en brazos; luego pensó en hacer un retrato de la persona que había hecho el encargo, y por último consideró que unos sencillos pajarillos serían el mejor motivo para animar el pensil.

El enorme bloque quedó reducido a un nidito del que sobresalían unas boquitas hambrientas.



Tú, tú, tú

Tú decides, tú eliges, tú controlas tu vida. Si no te convences de esto, todo lo que se ha dicho en este libro carecerá de sentido. Ya sabemos que las condiciones que nos rodean no siempre nos facilitan la labor de tomar nuestras propias riendas, pero a través de estas páginas se te está ofreciendo la oportunidad

de cambiar tu actitud, que es lo esencial para cambiar tu vida.

Si tienes claro lo que deseas, pon de tu parte para conseguirlo. Busca la ayuda de las personas que necesitas y pon manos a la obra. Esta decisión es un decir sí a la vida. Puedes dejar que sean los demás los que tomen las decisiones por ti o dejar que sea el tiempo el que vaya acercándote las cosas. Pero tú puedes extender las manos y agarrar aquello que deseas.

El dilema negro

Sólo hay un caso en que debemos dejar que sea la vida la que decida por nosotros. Denominamos DILEMA NEGRO a aquel problema que sólo presenta alternativas malas. La actitud de muchas personas es la de escoger aquello que les resulta menos malo, pero no siempre es lo más acertado. Muchas veces como padres actuamos ofreciendo a nuestros hijos algunos dilemas negros. Si estamos decididos a castigarlos, les ofrecemos alternativas igual de desagradables para el niño. De forma irónica les hacemos elegir, aun a sabiendas de que las dos cosas son igualmente negativas. En este caso, nosotros conocemos que se trata de una encerrona, pero muchas veces nos encontramos nosotros en la misma situación y es necesario que la percibamos para no caer en el error de elegir y sentirnos mal con nosotros mismos.

Tampoco es muy recomendable que nos obliguemos a decidir cuando las alternativas que se nos ofrecen son inevitables. No podemos decidir tener o no tener una enfermedad y la postura más positiva en estos casos es la aceptación.

Cada decisión en su momento

No pierdas el tiempo en darle vueltas a lo que ya has decidido. Cuando tomamos una decisión lo hacemos teniendo en cuenta unas circunstancias específicas. Con el paso del tiempo estas circunstancias, lógicamente, cambian. Haz un poco de memoria y recuerda alguna decisión que tomaste durante tu adolescencia. En ese momento, tú sabías lo que querías, estabas convencido de que ésa era la decisión correcta. Ahora, estoy seguro de que tu decisión sería distinta. ¿Merece la pena darle vueltas a la decisión tomada? No. En primer lugar, porque es algo que forma parte del pasado y que, por lo tanto, no podemos cambiar. Y en segundo lugar, y como si se tratara de otra persona, tú tomaste la decisión apropiada sobre la base de tu forma de ser, de pensar y de sentir en ese momento. Si tú cambias, tus decisiones cambian; si tu ambiente cambia, tus decisiones también.

Tenemos que convencernos de que cada decisión es el resultado de un momento determinado, de la interacción de unas variables específicas y, por lo tanto, en cuanto una de éstas varíe, nuestra decisión será otra totalmente distinta.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Responsabiliza a tus hijos y/o alumnos de sus propias decisiones. Aconséjales, pero deja que sean ellos los que tengan la última palabra.
- Aprende a aceptar las cosas que no se pueden cambiar y no te resignes a dejar tal cual las que sí puedes cambiar.
- No te arrepientas de una decisión tomada y que ya no se puede cambiar. Acéptala y, si te ha ocasionado problemas, busca la manera de solucionarlos.
- No obligues a tus hijos y/o alumnos a elegir entre castigos; te distanciarás de ellos.
- Elimina de tu vocabulario expresiones que indiquen conformismo o abandono. Si algo no se puede solucionar, transmite aceptación.
- Habla a tus hijos y/o alumnos con tranquilidad. Si durante una discusión, uno de los dos pierde la calma, dejad de discutir para volver a hacerlo desde la serenidad.

No desprecies nada

A través de algunas corrientes, como el existencialismo, se nos ha inculcado la idea de que cada decisión conlleva, necesariamente, una serie de rechazos. Para estos autores, el ser humano no elige, sino

que rechaza cosas. Ésta es la visión que siguen teniendo muchas personas y es necesario analizarla. A no ser que me lleve todos los vestidos de una tienda, lo más probable es que compre uno y deje los demás. Puedo irme de la tienda con la sensación de haber comprado el mejor vestido, el más bonito y el que me sienta mejor. Pero también puedo irme convencido de que los otros eran mejores y que, por unas razones o por otras, me he visto obligado a coger uno. Tengo una amiga que siempre tiene esta segunda sensación. Siempre me cuenta que el otro era más bonito pero que el que se ha comprado le queda mejor. Nunca está contenta y rara es la vez que no va a la tienda a cambiarlo.

Creo que la postura más inteligente es la de aceptar la decisión como algo único que se elige porque es lo mejor, sin pensar que las otras alternativas eran igual de buenas. Tu decisión es buena porque la has tomado tú, y olvídate de que has renunciado a algo. Cuando alguien se casa lo hace con la persona que elige. Quien interpreta esta decisión como un rechazo a la posibilidad de conocer a otras personas o como un impedimento para su libertad, es que todavía no ha entendido lo que es la pareja ni ha aprendido a respetar a la suya.

Amplía tus alternativas

No te conformes con cualquier cosa. En algunas ocasiones nos metemos prisa para decidir, queremos acelerar nuestra vida, alcanzar el éxito sin antes dar-

nos un respiro. El pan necesita un tiempo para que la levadura haga su efecto y fermente. De la misma manera, nuestras decisiones no tienen por qué precipitarse. Muchos adolescentes tienen prisa en salir con alguien. Es cierto que el ambiente en el que se mueven los empuja a ello, pero mi consejo es siempre el mismo: no salgas con alguien por salir; concédete el tiempo suficiente para conocer a ese alguien que realmente merezca tu amistad y tu amor.

También conozco personas que no se llevan bien con su novio, que tienen multitud de problemas y, aun así, siguen convencidas de que quieren casarse. Es como si creyeran que no van a encontrar nada mejor que su pareja, como si no se dieran cuenta de que ellas se merecen algo mejor. No te conformes a tomar una decisión de una manera resignada. Te mereces lo mejor, y si por el momento no puedes decidirte, sigue buscando alternativas hasta que tu decisión se base en algo positivo que te permita ser feliz. No tenemos que confundir la decisión de esperar con la indecisión.

La información es una variable importante a la hora de tomar una decisión. Es cierto que toda decisión entraña, en cierto modo, un riesgo. Pero lo cierto es que podemos eliminar gran parte de este riesgo apoyándonos en una fuente de información fiable. Si te has decidido a montar un negocio por tu cuenta, infórmate en los distintos organismos sobre las medidas legales, fiscales y de cualquier otro tipo que tienes que tomar. No se trata de abrir la tienda sin más, pues aunque estés decidido, aunque estés cargado de ilusión y tengas ganas de trabajar, habrás cometido el

error de no informarte acerca de los pasos necesarios para que el negocio funcione.

Proceso de la decisión

A modo de síntesis, intentaré aglutinar en este apartado las ideas más importantes que hemos visto en este capítulo. Podríamos decir que el proceso de la decisión implica distintos pasos:

1. *Información.* Si vas a salir con alguien, dedica un poco de tiempo a conocer a esa persona. La información nos permite disipar dudas, y la decisión es mucho más fácil si conocemos de antemano con qué dificultades podemos encontrarnos, pues nos ayudará a prevenirlas.
2. *Reflexión.* Una vez que hemos recibido toda la información, o al menos la esencial, tenemos que dedicar un tiempo a la reflexión. La decisión es el resultado de una conversación con uno mismo en la que se barajan los pros y los contras de cada alternativa y se intenta vislumbrar qué es lo que más se acerca a nuestros intereses.
3. *Decisión.* Llega un momento en que tenemos que optar por un camino. La mayoría de las veces esta decisión no es más que el cúmulo de una serie de decisiones. Cuando el novio y la novia dicen ese esperado sí en el altar, no están haciendo más que fortalecer una serie de síes a los que se han ido comprometiendo durante el noviazgo. El camino hacia el éxito también funciona así.

4. *Acción.* Es hora de realizar la decisión. No la aplaces durante demasiado tiempo. Las circunstancias cambian y, si esperas demasiado, es posible que también cambie tu decisión. Si mantienes siempre la decisión de esperar a ver las cosas de otra manera, es muy posible que nunca decidas nada.
5. *Ser valiente.* Como hemos visto hasta ahora, toda decisión entraña un riesgo, y aunque hayamos estudiado cada punto de nuestra decisión, es posible que más tarde aparezcan dificultades que no hemos previsto. Debemos ser conscientes de esto pero no dejar que nos eche atrás. Sé valiente y adopta una especial confianza en ti mismo. Lo demás te vendrá dado.

Decidir cuando se tienen problemas

El proceso que hemos visto en el apartado anterior sufre una pequeña variante cuando estamos viviendo una situación conflictiva. Antes de buscar información sería necesario dedicar un poco de tiempo a nosotros mismos para intentar recuperar parte de la calma y la tranquilidad que parecemos perder cuando tenemos problemas. Nadie puede decidir acerca de su futuro cuando se acaba de separar de su esposa, pues es probable que en ese momento percibamos nuestra realidad con una fuerte carga emotiva. No se trata de dejar que pase el tiempo que, en teoría, todo lo cura, sino de tomar una decisión, que en este caso debe ser única: debo tranquilizarme.

Una vez conseguido esto, podremos plantearnos

de nuevo nuestras metas y seguir los pasos que hemos visto en el apartado anterior.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Distinguir entre las decisiones que tienes que tomar con rapidez y la decisión de esperar.
- Descubrir la posibilidad de contar con otras personas para tomar decisiones.
- Darnos cuenta de que la decisión es resultado de una serie de circunstancias.

Decidir es cortar y, para poder cortar de una manera adecuada, necesitamos un cuchillo bien afilado. No nos sirve la duda o la dilación, es necesario tomar cartas en el asunto.

Haz un breve repaso de tu vida y anota en una hoja las decisiones que hayas tomado y que creas esenciales (estudiar una carrera, empezar a trabajar, casarte, tener un hijo...); piensa también en tu futuro y piensa qué decisiones te tocará tomar.

Anota al lado de cada una de ellas si fue o será una decisión rápida o pudiste (podrás) tomarte el lujo de decidir esperar. También puedes reflexionar sobre la responsabilidad que tienes en estas decisiones y sobre la posibilidad de compartirlas con alguien.

Piensa en las decisiones que tomaste en el pasado y descubre si en la actualidad habrías obrado de la misma manera.

Evaluación

1. ¿Con qué personas puedes contar a la hora de tomar decisiones? ¿Cómo te ayudan estas personas?
2. Es posible que en la actualidad consideres que podrías haber tomado otras decisiones en el pasado, ¿a qué crees que se debe?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

IX

EL ENFADO

La acción parece continuar al sentimiento, pero en realidad acción y pensamiento van juntos.

WILLIAM JAMES

El enfado es algo frecuente en nuestras vidas y es necesario darle su importancia, es decir, reconocer el valor que tiene. Para ello es esencial enfocarlo como una manera sana de expresar nuestros sentimientos hacia el otro sin que ello signifique que tengamos que convertir el problema en un drama ni recordarlo continuamente.

La explicación del enfado tiene unas consecuencias importantes en el comportamiento del otro. Pero la mayoría de las veces nos limitamos a enfadarnos sin más, sin concederle al otro la oportunidad de conocer las razones de nuestro malestar, creando un

clima mucho más tenso que a la larga es más difícil de distender. No somos capaces de comunicar nuestros sentimientos y eso hace daño. El simple hecho de saber que estamos hiriendo al otro nos hace afianzarnos más en nuestro enfado y permanecemos así hasta que, como por arte de magia, se nos pasa.

El enfado también está bajo tu control. Puedes utilizarlo como un arma de doble filo, que te hiere y que hiere a los demás, o como un instrumento canalizador de sentimientos que te permite acercarte a los otros.

El caso del marido «adivino»

Las primeras dificultades que suelen surgir en un matrimonio se deben al desfase que se produce entre las expectativas que nos habíamos formado y la realidad. La primera desilusión de la esposa de este caso fue la de descubrir que su marido tenía que preguntarle qué le apetecía comer, adónde le gustaría salir, qué programa de televisión le gustaba... Cada vez que el marido, todo atento y caballeroso, le hacía una de estas preguntas, la mujer se ponía de morros y le decía enfadada:

—¡Es que todavía no me conoces!

El marido entonces se acercaba, intentaba adivinar qué es lo que quería en ese momento. Pero rara vez acertaba a la primera. Cada vez que el marido se equivocaba, la esposa se ponía más y más furiosa, y cuando por fin el marido adivinaba qué era lo que

quería, se enfadaba aún más porque había tardado demasiado tiempo en descubrirlo.



La forma positiva de enfadarse

En cierto modo el enfado es una forma de castigo, y como se ha podido comprobar en distintas investigaciones, éste no es un buen método si queremos cambiar el comportamiento de los demás. Si tu hijo, tu marido o tu esposa hacen algo de forma incorrecta, es normal que te enfades. Tal vez esperabas otra cosa de ellos y te han defraudado. Puedes adoptar la acti-

tud de la esposa del caso anterior y enfadarte sin dar ninguna explicación, sin aportar soluciones o, por el contrario, intentar tranquilizarte y permitir al otro que te conozca un poco más.

El enfado sólo es positivo cuando lo utilizamos para conseguir una solución. Puedes enfadarte porque tu hijo no ha traído buenas notas, y es bueno y positivo que le digas que te sientes mal porque pensabas que esta vez iba a aprobar. No se trata de hacer un drama, ni de convertirlo en un problema sin solución. Aporta en el enfado una explicación de su porqué. Dile que quieres lo mejor para él y que te gustaría ayudarle. Busca un poco de tu tiempo para que encontréis juntos las soluciones. Y punto. Cuando le hayas comunicado tu enfado, debes olvidarte de él. Por muy mal que te haya sentado, no debes seguir enfadado y, si lo estás, sal a dar una vuelta o desahógate con un buen amigo. Pero no dejes que el enfado te fastidie todo el día o interfiera en la relación que tengas con tu hijo.

Aprende a expresar tus sentimientos

En algún otro capítulo ya hemos comentado la importancia de comunicar a los demás nuestros sentimientos. En este apartado vamos a tratar de ver cómo podemos comunicar a alguien nuestro enfado. Para comunicarnos de manera correcta, tenemos que emplear expresiones que no culpabilicen al otro por lo que a nosotros nos pasa. Pueden haberte hecho una faena gordísima, pero lo cierto es que tú eres el único responsable de que estés enfadado por ello. Por eso

elimina expresiones como: «Tú eres la causa de mi sufrimiento», «Lo peor que ha podido ocurrirme es haberte conocido»... Si te das cuenta, en este tipo de expresiones también cometemos algunas de las distorsiones cognitivas que comentamos en el capítulo sobre los pensamientos automáticos. Generalizamos demasiadas cosas, es decir, a partir de un pequeño detalle culpabilizamos al otro de todo lo que nos pasa. Ya sé que es el resultado de un momento de tensión, pero ¿por qué hay que llegar a ese momento?

Imagínate que tu hermano, cuando utiliza vuestro coche, siempre deja el depósito de la gasolina vacío. Como compartís el coche, te sienta bastante mal, pues a veces has tenido que salir con prisas. Puedes llegar y armarle un follón increíble, con lo que conseguirías pasar un mal trago y poco más. Pero si adoptas una actitud tranquila y le dices: «Carlos, cuando coges el coche normalmente gastas toda la gasolina y lo aparcas con el depósito vacío; a mí eso me disgusta bastante porque siempre voy con prisas. ¿Te has dado cuenta de que casi te quedas sin gasolina? ¿Qué podríamos hacer para remediarlo?» Sé que algún hermano te diría que salieras con más calma y que echaras tú la gasolina, pues él está harto de ocuparse del coche. Es posible que sea él el que arme el follón y se niegue a buscar una solución contigo; pero lo más importante es que tú habrás evitado que esta situación te siga disgustando pues habrás sido capaz de comunicar tus sentimientos sin perder la calma.

Aporta una solución. No es suficiente con decir «no hagas esto», es necesario aportar una solución,

un camino que permita al otro descubrir cómo se pueden hacer las cosas mejor.

Convéncete de que el comportamiento de los demás no tiene por qué satisfacerte. Cada persona tiene una forma de comer, de hablar, de fumar, de reír... Si eres el anfitrión de una fiesta, no puedes enfadarte cada vez que alguien coja la comida de una manera distinta a como tú lo haces o porque no les guste fumar, como a ti, después de comer. La aceptación es una norma necesaria para poder disfrutar de nuestros «invitados» y no convertir la fiesta en algo aburrido y desagradable para ti.

Cuando no puedes controlar el enfado

Nuestra vida puede estar llena de dificultades que nos hacen enfadar. A primera hora de la mañana, es posible que estemos de buen humor y contemos en voz baja hasta veinte para tranquilizarnos. Según va transcurriendo el día, es muy posible que notemos que nuestros niveles de adrenalina han subido y que no podremos aguantar mucho más sin estallar. En esos momentos es necesario recordar que el buen humor de la mañana nos ha ayudado a mantener la calma. Por lo tanto, si recuperamos el buen humor, es prácticamente imposible que nos enfademos.

Intenta actuar entonces como si estuvieras alegre. Esta técnica requiere un gran esfuerzo y habilidad para no parecer artificial. Pon la mejor de tus sonrisas e intenta pasar por alto pequeñas cosas que podrían alterarte y que, en el fondo, carecen de importancia.

Cuando empieces a notar que las cosas ya han sobrepasado tu límite, da una caminata o ponte a escuchar algo de música edificante que te levante el ánimo. Una técnica muy eficaz, aunque no siempre podemos utilizarla, consiste en ponerse a dar saltos con los brazos en alto, al tiempo que se grita «Estoy enfadado, estoy de mal humor». Se trata de conseguir respuestas incompatibles, ya que el dar saltos nos hace sentirnos ridículos y empezamos a reírnos de nosotros mismos. Compiten el buen y el mal humor, y en este caso vence el positivo. Utiliza esta técnica en casa aunque no estés enfadado, con algún amigo; de esta manera, cuando realmente la necesites y no puedas utilizarla, será suficiente con que hagas un poco de memoria y recuerdes lo que pasó en esa situación. Cualquier situación graciosa o absurda que te haya sucedido puede servirte para disminuir tus niveles de activación. Utiliza lo mejor de tu vida para disfrutar del presente.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Explica a tus hijos y/o alumnos el motivo de tu enfado a no ser que hayas decidido utilizarlo como castigo. Sé razonable y expresa tus sentimientos para que los demás sepan qué han hecho mal o qué te ha molestado.
- Evita que el enfado se convierta en ira. Si ves que eso va a suceder, tómate un descanso para relajar tus sentimientos.

- Utiliza el buen humor. Cuéntales las cosas graciosas que te han sucedido y utilízalas para calmar el ambiente o distraer.
- Acepta y haz bromas. Es bueno reírse de uno mismo y enseñar a nuestros hijos y/o alumnos a que también lo hagan. En cualquier caso, actúa con prudencia atendiendo a la forma de ser de cada persona y sus preferencias.
- Escucha antes de dispararte. No te dispares. Tú puedes controlarte, y si dejas que un hecho te haga perder la calma, te será más difícil enfrentarte a él.
- Utiliza la sonrisa, el paso ligero, la mirada viva... para conseguir emociones positivas y transmitirlas.

Todo el día de buen humor

Comienza el día de buen humor. Ya sé que no es fácil salir de la cama con una verdadera sonrisa, pero intenta que todo sea agradable desde el primer momento. Si te molesta tener que calentar el café por las mañanas, déjalo preparado en un termo; evita que las situaciones te disgusten, bien cambiando tu actitud hacia ellas, bien cambiando las situaciones.

No dudes en reírte de ti mismo. Incluso se puede disfrutar de un despiste si reconocemos que no tenemos por qué ser perfectos. Esta mañana fui a recoger un impreso a una oficina. Allí encontré a una amiga

que venía preocupada porque el resguardo del impreso se le había salido volando por la ventanilla del coche; ella lo vivía como algo negativo porque era posible que no le dieran el impreso sin el resguardo. Cuando se lo contó al hombre de la ventanilla, éste se empezó a reír y le dijo que había escuchado muchas explicaciones en casos parecidos al suyo, pero que ninguna había sido tan graciosa. Relájate y no dudes en reírte de ti mismo incluso en situaciones cuyas consecuencias no puedas prever. Date la oportunidad de equivocarte y tómatelo con buen humor.

Celebra aquellas fiestas que te gustan. En la rutina de nuestra vida apenas nos queda tiempo para celebrar aniversarios u otras fechas significativas. Es hora de recuperar fiestas familiares o de reunirse con los amigos para celebrar algo significativo o, por qué no, para celebrar el hecho de que seguís siendo amigos. No dejes que el trabajo o cualquier otra obligación te impida disfrutar de la única obligación que tienes, que es la de vivir. Saca un poco de tiempo y recupera la ilusión de las fiestas en compañía de los que te rodean.

Busca la estimulación positiva. Es posible que la adolescencia sea el período de nuestra vida en el que fluyen más sentimientos. Si hablas con adolescentes, es probable que te cuenten que cuando están mal, cuando han tenido algún problema con un amigo, lo que hacen es meterse en su cuarto y poner las canciones más tristes que tienen o aquellas que les recuerdan a su amigo. De esta manera se sumen en una tristeza generalizada que les impide superar el problema. Pero esto no sólo lo hacen los adolescentes. Tenemos

tendencia a la autocompasión, a rodearnos de cosas negativas, a hundirnos cada vez más en nuestros problemas. Por eso es necesario optar por una estimulación que nos permita salir de la tristeza. Elige tu música, los programas de televisión, las películas de cine... que te puedan enriquecer y llenar de optimismo. Es cierto que tenemos que vivir en la realidad y que no podemos prescindir de los problemas que nos rodean. Pero si tienes problemas, no te hundas en ellos; busca la estimulación que te ayude a superar esos sentimientos de tristeza o enfado. Si estás bien podrás enfrentarte a cualquier problema.

Mantener la calma

La relajación es una de las técnicas más eficaces para controlar nuestro enfado. Dentro de ésta, la respiración profunda y pausada es la más sencilla. Puedes utilizarla en cualquier momento y no es necesario que abandones la situación. Relájate respirando lenta y profundamente, tomando el aire por la nariz y soltándolo, también lentamente por la boca. Permite que el aire llegue a tus pulmones y dedica un poco de atención para percibirlo. Repite el ejercicio de inspiración-espiración varias veces y te encontrarás mucho mejor.

Recuerda que el humor es una de las formas más positivas y a nuestro alcance para superar las situaciones conflictivas y evitar el enfado. Ten en cuenta que muchas investigaciones están arrojando datos sobre la contribución que el estrés, el enfado y otras

emociones negativas tienen sobre la aparición de algunas enfermedades. Si esto es así, es más que probable que se dé el efecto contrario, es decir, que el buen humor y las emociones positivas se conviertan en un buen antídoto.

No te precipites

Cuando recibimos una noticia que nos disgusta, es como si tocásemos un clavo ardiendo: saltamos. No tenemos ni paciencia para permitir que el otro se explique y nos creemos dueños de toda la razón cuando explotamos y expresamos nuestra furia sin ningún tipo de control. Antes de enfadarte, deja hablar a los demás. Intenta escuchar con tranquilidad, ponerte en el lugar del otro y entenderle. El enfado te va a perjudicar a ti en primer lugar y si dejas que el otro se exprese, es posible que obtengas una información que te ayude a entender lo ocurrido. Dicen que tras la tempestad viene la calma, y es en esos momentos de calma cuando descubrimos que hemos obrado injustamente. Yo creo que no hay que llegar a la tempestad y que es posible mantener la calma desde un principio, lo que no excluye necesariamente nuestro enfado, pero sí esa explosión de ira que tanto nos perjudica.

Ponte en el lugar de los otros. Recuerda lo que tú sientes cuando haces algo que sabes puede molestar a otra persona. Nuestra reacción en ese momento es decir: «Hombre, tampoco es para ponerse así.» Relájate, entonces, e intenta tratar a los otros de la misma manera que te gusta que te traten a ti.

Emoción y conducta

Siempre que interpretamos una emoción intensa tendemos a darle una explicación cognitiva, es decir, si lloramos, tendemos a buscar algo en nuestra mente que ayude a explicar esta reacción emocional («estamos tristes, hemos tenido un mal día, me da pena que te vayas...»). Esta forma de ver las cosas nos permite siempre adoptar una actitud racional ante las emociones. En cierto modo, la tristeza antecede a la conducta de llorar, y es esta última una consecuencia de la primera. Según la postura que el psicólogo William James adoptó, la forma en que se producen las emociones es totalmente distinta. Su formulación procede de finales del siglo pasado y consiste en lo siguiente: en un primer momento hay una percepción de un hecho excitante (puramente cognitiva), lo que determina una serie de movimientos corporales (expresión corporal) que afectan los órganos y las vísceras, lo cual, a su vez, determina la emoción adecuada. Es decir, primero tenemos la percepción de que algo no nos gusta, va mal, hay algo que nos emociona; después son nuestro cuerpo y nuestras glándulas las que empiezan a actuar y, finalmente, experimentamos la emoción. Todo esto puede quedar resumido en la siguiente idea: «Estamos tristes porque lloramos.» De esta manera, si conseguimos evitar el llanto, habremos anticipado un sentimiento de tristeza que no va a aparecer. Abre bien los ojos, sonríe cuando las cosas empiecen a ir mal, no dejes que tu cuerpo se sienta mal y evitarás las emociones negativas.

Muchos actores utilizan esta técnica para reproducir sentimientos. Basta con que piensen en algo relacionado con la emoción, y ejecuten los movimientos corporales adecuados (apretar los ojos, fruncir el entrecejo...), para experimentar y transmitir lo que desean.

Ejercicio

Los objetivos de este ejercicio son:

- Descubrir las razones de nuestros enfados.
- Aprender a dar a cada situación su justa importancia.

La mayoría de las veces pagamos nuestro enfado con aquellos que menos tienen que ver con él. Pagamos con nuestra familia, amigos o personas con que convivimos, y con las que tenemos más libertad y confianza, los enfados que tenemos con otras personas.

Es hora de darse cuenta de que esto no es justo y para ello nada mejor que identificar las causas de nuestros últimos enfados con estas personas.

Haz una lista de tus últimos enfados con familiares, amigos o personas con las que convives. Anota al lado de cada una de ellas las causas por las que te enfadaste. Imagínate que a tu hijo se le cayó un vaso y lo rompió. En ese momento le diste un grito, pero ahora te das cuenta de que la causa principal fue que venías enfadado del banco porque no te habían ingresado un cheque.

Identifica las causas hasta llegar a una causa principal.

Evaluación

1. ¿Crees que hubiera sido posible evitar el enfado? ¿Cómo podrías haberlo hecho?
2. ¿Quién es el principal responsable de tus enfados? ¿Por qué?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

X

EL ENVEJECIMIENTO

Renuévate, ríe de manera estridente, presume, mantén el color en tus mejillas y el fuego en tus ojos, adorna tu persona, preserva tu salud, tu belleza y tu espíritu animal.

W. HAZLITT

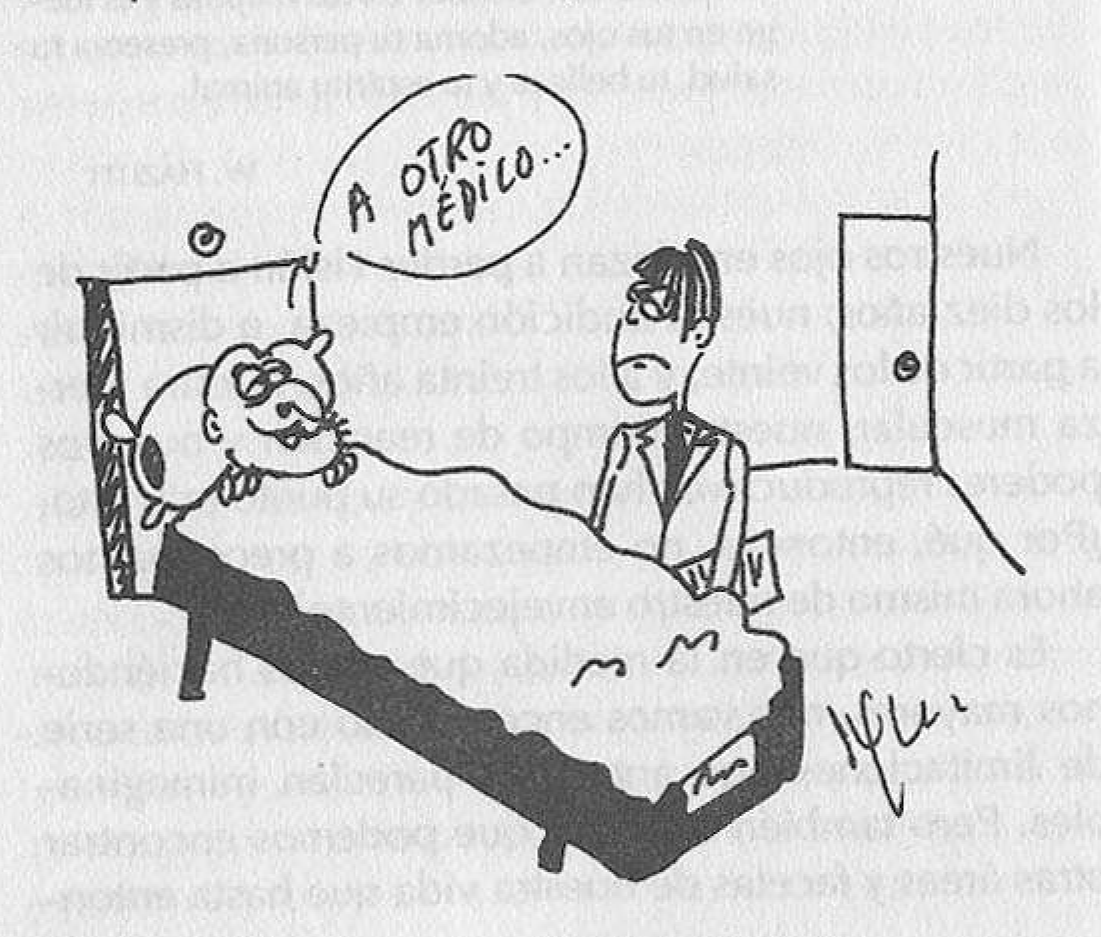
Nuestros ojos empiezan a perder visión a partir de los diez años; nuestra audición empieza a disminuir a partir de los veinte, y a los treinta años, nuestra fuerza muscular, nuestro tiempo de reacción y nuestros poderes reproductivos han pasado su punto más alto. ¿Por qué, entonces, no empezamos a preocuparnos ahora mismo de nuestro envejecimiento?

Es cierto que en la medida que vamos haciéndonos mayores, nos vamos encontrando con una serie de limitaciones que antes nos parecían inimaginables. Pero también es cierto que podemos encontrar otras áreas y facetas de nuestra vida que hasta enton-

ces permanecían inaccesibles. Los niños son las personas que más disfrutan del futuro, son capaces de ver en él unas metas que desean conseguir. Los niños saben lo que quieren ser de mayores, anhelan poder llegar a ser como sus padres, imitan a los personajes que han visto en la tele... ¿Por qué cuando llegamos a la vida adulta se nos pasan todos nuestros sueños? ¿Por qué nos aferramos, entonces, tanto al pasado?

El caso del anciano

Un anciano reposaba en la cama del hospital en los que parecían ser sus últimos días. Era atendido por un médico muy prestigioso, quien, uno de los días que fue a visitarle, le dijo:



—Es mi deber decirle que está usted muy enfermo y que es probable que no le queden más que unos días de vida. Si lo desea, puede usar el teléfono para hacer cualquier llamada y poner en orden sus asuntos. ¿Hay alguien a quien desee ver?

—Sí —respondió el anciano con un hilillo de voz.

—¿A quién? —preguntó el médico.

—A otro médico.

Adaptación de un relato del libro *La oración de la rana,* de Anthony de Mello.

La crisis

La palabra CRISIS en chino combina los símbolos de las palabras peligro y oportunidad. Cada vez que superamos una etapa de nuestra vida, algunas personas la experimentan como una especie de crisis. Pero, desafortunadamente, siempre optamos por el significado que hemos aprendido en nuestra cultura y nos olvidamos de que la crisis también es una nueva oportunidad. Cerramos un ciclo, pero abrimos otro. Lo mismo pasa cada vez que celebramos la llegada de un año nuevo; la reacción general suele ser de alegría y todo son vítores y campanas porque esperamos que el año nuevo sea mejor. Pero también hay personas que se aferran al año que ha pasado, intentando recuperar de él algunos momentos buenos o algunos no tanto, por si acaso el año nuevo «viene peor». No podemos luchar contra el tiempo, y la postura más inteligente y más enriquecedora es la de optar

por ver en cada paso que damos en nuestra vida una verdadera opción para conseguir la felicidad.

Nuestra vida es un proceso y es necesario ir asumiendo cada nuevo cambio según van apareciendo. No envejecemos de la noche a la mañana; toda nuestra vida nos conduce a una manera determinada de envejecer. Si cada día de nuestra vida lo llenamos con optimismo y alegría suficientes, si optamos por aceptar las cosas que no podemos cambiar y luchar por aquellas por las que merece la pena, estaremos labrándonos un presente agradable, pero también un futuro lleno de vitalidad y de energía.

Es normal que ante el cambio que supone la adolescencia, entrar en la vida adulta o conseguir la jubilación, nos encontremos asustados. Toda novedad requiere un esfuerzo por nuestra parte. En este caso, como en la mayoría, tendrá que ser nuestra mente la que lleve la mayor parte del trabajo. Tendrá que ser ella la que adopte una nueva perspectiva, la que ponga de su parte para adaptarnos a los cambios, la que dirija nuestro comportamiento para aprovechar esa nueva oportunidad que se nos ofrece. Y para ello es necesario que toda nuestra vida sea un esfuerzo para conseguir adaptarnos a cualquier situación que se nos presente.

¿Por qué hay jóvenes que se sienten viejos?

La vejez no es una cuestión de edad. Yo conozco muchos jóvenes que creen que su vida ha dejado de tener sentido porque no se sienten con la misma fuerza y vitalidad que hace unos años. Consideran que lo mejor de sus vidas lo han dejado atrás y se sientan ante la vida para ver cómo pasa delante de ellos. Han perdido la ilusión, no son capaces de asumir los cambios y de ver en ellos una oportunidad. Les asusta el futuro que se presenta incierto pero son incapaces de hacer algo positivo para intervenir en él.

La clave de la vida es la ilusión, el hecho de tener algo por lo que trabajar y estar alegre. A veces nuestra situación no nos permite optar fácilmente por la felicidad, pero uno de los grados de ésta es la alegría. Si llenas tu vida de alegría, te darás cuenta de que eres capaz de disfrutar de cualquier momento. Y si disfrutas de cada segundo de tu vida, lo harás independientemente de la edad que tengas.

No dejes que las dificultades te impidan disfrutar de la oportunidad y de la aventura que supone la vida. Si buscas emociones fuertes, no hace falta que te vayas a bajar unos rápidos o que te tires desde lo alto de una montaña, basta con que vivas y lo hagas intensamente.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Elimina de tus expresiones cualquier indicio de compasión hacia los ancianos. Tampoco sobrevalores la juventud. Transmite la idea de que la vida es un proceso y que se puede disfrutar de cualquiera de sus etapas.

- Introduce la figura del anciano en tu vida. Permite que visiten a sus abuelos, comentad en clase la relación que tienen con ellos; es necesario incluir en nuestras vidas figuras importantes de las que podamos aprender.
- Trata siempre a tus ancianos con ternura y comprensión. Ten paciencia con sus olvidos y descuidos, acepta su enfermedad y sus manías, como ellos hacen el esfuerzo de aceptarte a ti y darte todo su cariño.
- Utiliza tus crisis para descubrir una nueva oportunidad. Enseña a tus hijos y alumnos a valorar las dificultades para sacarles el máximo provecho.
- No les recrimines su crecimiento. Ellos también tienen que luchar para superar etapas de su vida; no se las hagas más difíciles y eliminia expresiones como: *cuando eras pequeño me querías más, ahora no me das más que disgustos...*
- Fomenta la independencia y la autonomía. Transmite la importancia de que sean ellos los que controlan sus vidas y ofréceles tareas en las que puedan demostrar sus capacidades y fortalecer el sentido de responsabilidad.

La jubilación

La mayoría de las personas se jubilan más de una vez en la vida, aunque sólo consideremos importante la que se consigue cuando se cumplen los 65 años. Pero si interpretamos la jubilación como un cambio de actividad, te darás cuenta de que te has jubilado ya varias veces. Cuando pasaste de los estudios al trabajo, cuando decidiste optar por un trabajo mejor, cuando te fuiste a aprender inglés al extranjero durante un año... ¿En qué se diferencia esta jubilación de la que todos conocemos? Yo creo que en nada. Tenemos que abandonar la creencia de que la jubilación es la recompensa por el trabajo realizado, en el sentido que le damos habitualmente, pues con esta idea lo único que se está transmitiendo es que la jubilación es un «merecido descanso». ¿Significa esto que yo, como jubilado, me tengo que tumbar a descansar el resto de mi vida? Con los adelantos que existen en nuestra actualidad, la esperanza media de vida ha aumentado considerablemente. Es posible que tras la jubilación todavía tengamos por delante una cuarta parte de nuestra vida y, personalmente, opino que eso es mucho descanso. Si a lo largo de nuestra vida hemos podido disfrutar de fines de semana y de vacaciones anuales, ¿por qué ahora tengo que descansar tanto?

La jubilación es una crisis. Para nosotros representa un peligro en cierto modo. Tal vez no dispongamos de tanto dinero como antes, pero ¿quién lo necesita? Nuestras responsabilidades han disminuido y podemos dedicarnos más a nosotros mismos.

En este sentido podemos hablar de dos formas para ser feliz:

- Tener el dinero suficiente para comprar todo aquello que se puede disfrutar.
- Tener la sabiduría necesaria para disfrutar de lo que se tiene.

Tú eliges.

La jubilación también es una oportunidad. Redescubre o inventa nuevas aficiones, formas de disfrutar de tu vida y darle un sentido pleno.

Crisis y compasión

No utilices la crisis para compadecerte de ti mismo o de los demás. Nuestra tendencia general hacia las personas que sufren un cambio radical en sus vidas es la de adoptar una actitud compasiva. Eso no ayuda a nadie y estoy seguro de que tú no querrías que en las mismas circunstancias alguien te demostrara su compasión, como si tú ya no sirvieras para nada.

Basa tu relación con los demás en el amor y no en la utilidad. Es posible que tu padre ya no sea el mismo de antes y que no pueda ofrecerte la satisfacción de contar con él cuando tenías problemas financieros. Tal vez tengas que darle tú ahora algo a él. Si basas la relación en la utilidad, es probable que optes por no atender a tu padre, pero si la basas en el verdadero cariño nada de lo que hagas te hará sentir incómodo.

La terapia de servir

Cuando creas que todo va mal, utiliza la terapia de servir. Busca a una persona que tenga problemas y acércate a ella para ayudarla. Te servirá para darte cuenta de que tus problemas no son tan graves como creías y que sigues teniendo la fuerza y la energía suficiente para ayudar a los demás.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Adoptar una actitud positiva ante las crisis.
- Distinguir el aspecto de oportunidad que tiene toda crisis.

Vamos a hacer un repaso por las crisis que han existido en tu vida. Piensa en aquellos momentos que han supuesto para ti un profundo cambio, que te hayan sumergido en un mar de dudas, y anótalos.

Intenta identificar las variables que convertían ese momento o situación en una crisis.

Ahora, intenta averiguar el factor de oportunidad que había en ese momento.

Evaluación

1. ¿Cuál ha sido tu actitud general ante las crisis? ¿Has sido capaz de encontrar en todos los casos el factor oportunidad?
2. Comenta con alguien de confianza lo que has descubierto en este ejercicio y, si tienes ocasión, pídele que

te ayude a descubrir dónde estaba la oportunidad en cada una de tus crisis.
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

XI

TENGO, TENGO, TENGO

En la vida no hay situaciones desesperadas; sólo hay hombres que se desesperan a causa de ellas.

CLARE BOOTH LUCE

Tengo que estudiar, tengo que salir al parque con los niños, tengo que ir de compras... son algunas de las obligaciones que tenemos en nuestra vida diaria. La utilización del verbo «tener» nos predispone a interpretar cada actividad como una obligación, como una pesada carga de la que no podemos desprendernos. Tenemos un deber y difícilmente podemos desprendernos de él. Cuando nos tomamos las cosas de esta manera, lo único que conseguimos es privarnos del disfrute del tiempo, pues todo son obligaciones que alguien nos impone.

Es cierto que la utilización del verbo es correcta y

que nuestro lenguaje casi nos determina su uso, pero no es menos cierto que podemos darle una interpretación distinta que nos permita disfrutar cada vez más de la actividad que realizamos, ya no como una mera obligación, sino como algo planificado que nos permite acercarnos al éxito, a la eficacia.

El caso del novio perfecto

En algunos lugares y familias aún se sigue manteniendo la costumbre de buscar un pretendiente para los hijos. Un padre de familia, con muy buenas costumbres, decidió que su hija estaba en edad casadera y centró todo su esfuerzo en convencer a la hija para que se casara.



—Tienes que casarte —le decía una y otra vez el padre.

La hija decidió que su padre podía tener razón, pero que no hacía falta precipitar demasiado las cosas, pues ella era aún bastante joven. Pero el padre se empeñó tanto que incluso llegó a informarse de cómo eran los jóvenes del pueblo, para elegir él mismo el pretendiente. Al final, encontró uno que para él era perfecto y, después de pensarlo mucho, se lo presentó a su hija.

—Te presento a Manuel, es un auténtico caballero. Es una persona trabajadora y buena y puedo asegurarte que te hará feliz —dijo el padre.

A esta presentación siguió una lista enorme de cualidades que explicaban cómo era aquel joven. Pero la hija, ya cansada de oír tantas cosas y sin el menor deseo de casarse con aquel pretendiente, le dijo:

—Querido padre, estimo mucho todo el esfuerzo que ha hecho para conocer a este joven y, como veo que es un novio ideal, doy mi consentimiento para que se case usted con él.

El deseo

Esas obligaciones con las que llenamos toda nuestra vida son el resultado de unos hábitos que hemos formalizado de manera que a veces no entendemos ni su utilidad ni su objetivo. «Tengo que estudiar», no es sino un paso para conseguir una meta, en este caso, aprobar una asignatura. Si analizamos nuestras

obligaciones nos damos cuenta de que no son tales, sino que son pasos necesarios para satisfacer nuestros deseos. Si tú quieres realizar estudios universitarios, tendrás que dedicarle mucho tiempo y esfuerzo. Pero la frase anterior podría ser mucho más significativa para ti si la completases: *tengo que estudiar, porque deseo aprobar la asignatura, porque deseo terminar la carrera, porque deseo ejercer la medicina...* Esta larga lista ya no indica sólo obligaciones, sino que da un paso más. Ahora toda la actividad que realizas es la varita mágica que te permitirá conseguir lo que te propongas. Aunque te parezca una perogrullada, tu mente cambiará de actitud ante esas obligaciones si consigues percibirlas como pasos esenciales en la consecución de tus metas.

Las obligaciones que no se comparten

Mis deseos y aspiraciones no tienen por qué ser compartidos por los demás. Ni tampoco mis gustos, por muy agradables que nos resulten a nosotros. Es necesario demostrar que realmente respetamos a los demás. No todo el mundo tiene por qué comprarse un coche o salir de veraneo, pero fácilmente caemos en el error de criticar a los otros porque, en cierto sentido, no son como nosotros. Pero puedo asegurarte que la vida sería un verdadero aburrimiento si así fuera. Nuestra individualidad nos enriquece y es necesario respetarla y defenderla en todo momento.

Ten en cuenta que tu vida es el resultado de un aprendizaje totalmente diferente al que hayan podido tener otras personas. Por eso, algo que tú ves como verdad universal, porque la has vivido desde que eras un niño, puede convertirse para otro en una visión errónea de la realidad. En muchos casos es imposible encontrar un juez imparcial que nos permita saber quién tiene la razón (es probable que no la tenga ninguno), y por eso debes darte la oportunidad de disfrutar de los demás y de sus gustos, compartiendo siempre los tuyos.

Pero, ¡qué gordo estás!; pero ¡qué delgado!... Siempre parece haber un motivo para criticar, aunque sea constructivamente a los demás. Es cierto que existen expresiones de cortesía que permiten establecer y mantener relaciones, pero no debemos dejar que nuestras relaciones se basen en expresiones tan superficiales. Dale a cada persona la oportunidad de ser ella misma y no caigas en el error de cuestionar cualquier cosa que hagan o piensen. Demuestra respeto en todo momento de la misma manera que te afianzas en tus ideas e intentas que sean respetadas.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Ayúdales a que descubran los objetivos de su conducta. Si les dices primero para qué sirve leer, el aprendizaje será más rápido y eficaz.
- Distingue entre tus deseos y los suyos. Respeta sus necesidades y ayúdales a conseguir sus deseos.

- Oriéntalos a la hora de tomar decisiones. Háblales de tu experiencia y de lo que tú sentiste. Disiparás sus dudas si tú le dices que a ti te pasó algo parecido.
- No restes importancia a sus sentimientos, pero sí a los errores y fracasos. Fomenta que su atención se centre en la tarea para poder conseguir el éxito.
- Utiliza siempre medios adecuados para conseguir tus fines. Evita la mentira, la manipulación y la intolerancia pues ellos aprenderán de ti.
- Transmite la idea de riesgo y movilízalos para que encuentren el lugar en la sociedad que se merecen.

El «tener que» como resultado de una planificación inteligente

Tal vez tengas demasiadas cosas que hacer. Te has marcado demasiadas metas o simplemente te has rodeado de actividades que no te conducen a ninguna parte. Tu vida se parece a la de las abejas que vuelan de flor en flor y que no se quedan en ninguna. La decisión de lo que queremos en nuestra vida no siempre es fácil. A veces la duda nos inmoviliza y no nos deja ver con claridad cuál es nuestro verdadero deseo. Pero ya tratamos este tema y descubrimos que, partiendo de la tranquilidad y de la confianza en uno mismo, era fácil distinguir lo que deseábamos.

Una vez dado este paso, todo resulta más fácil.

Si tenemos claro lo que queremos, sólo nos queda saber cómo conseguirlo. Aunque parece que todos tenemos bien asumido que *el fin justifica los medios*, debemos abandonar esta creencia si no queremos llegar al final demasiado cansados para disfrutar de ello. No es un buen medio dormir cinco horas diarias durante ocho años para comprarnos un coche, pues es muy posible que alteremos tanto nuestro sistema nervioso que luego seamos incapaces de coordinar nuestros sentidos y conducir con eficacia. Busca metas y medios realistas, acorde con tus deseos pero también con tus cualidades y limitaciones.

Orienta tus esfuerzos hacia esas metas esenciales en tu vida. Intenta que sean compatibles para no escatimar esfuerzos y, sobre todo, busca algo que sirva para dar un sentido a lo que haces. Utilízalo para que esa obligación también pueda ser disfrutada.

Las claves de la eficacia en el estudio

Es posible que seas estudiante y que te plantees en más de una ocasión cómo acceder a ese éxito académico. Ya hemos visto que la percepción del éxito depende fundamentalmente de ti y que es probable que, aun estando al alcance de tu mano, tú no seas capaz de apreciarlo. Por eso, no dudes en dedicar unos minutos a la reflexión y buscar el éxito en alguna de las facetas de la vida escolar.

Empecemos por analizar las asignaturas. ¿Cuál es la que te gusta más? Es probable que tengas muy claros tus gustos aunque tus calificaciones en esa asigna-

tura no sean demasiado buenas. Pero ya has dado un paso importante. Ten en cuenta que el interés es algo fundamental para poder conseguir aprobar una asignatura y, por qué no, un sobresaliente. Márcate esta asignatura como meta y, si realmente te gusta, empléate a fondo en ella. Tal vez tengas que prescindir un poco del profesor porque no te caiga demasiado bien; busca la manera de sacar partido a esa asignatura. ¿Y con las otras? Todo será más fácil si percibes el éxito en una de las asignaturas, pues así te darás cuenta de tu capacidad para aprobar el resto. Verás que todo es más fácil si cambias tu punto de mira; ya no se trata de pensar que se ha fracasado, sino de centrarse en la tarea para poder conseguir el éxito.

Analicemos ahora el contexto escolar. Independientemente de tus calificaciones, es muy probable que te sientas satisfecho en alguna otra faceta (relaciones con tus compañeros o profesores, actividades extraescolares...). Descúbrelas; aunque sé que tus padres y profesores te presionan para que obtengas buenas notas, es importante descubrir que el colegio sirve para algo, por lo menos para hacer amigos. Decídete a descubrir qué es lo que se te da bien a ti y poténcialo al máximo.

La primera reacción que padres y profesores solemos tener ante las notas de nuestros hijos y alumnos es fijarnos en los suspensos o calificaciones bajas. Si hay diez asignaturas y dos de ellas están suspensas, rápidamente les reprochamos las calificaciones sin darles apenas tiempo para que nos den una explicación. En algunos casos no es necesario encontrar un suspenso para montar un drama, y es suficiente con la

comparación que en algunos boletines encontramos en lo que se indican la media del alumno y la de la clase. Busca lo bueno que hay en tu hijo o alumno, descubre que hay una vía alternativa que es la de transmitir serenidad y confianza: *si has conseguido esto, con un poco más de esfuerzo, podrás aprobar estas dos asignaturas.* Y recuerda que antes de buscar soluciones es necesario felicitar y apoyar el trabajo bien hecho.

Tú, ¿para qué te mueves?

Es posible que tu vida sea una continua carrera en la que no quede un momento para la reflexión. Piensa por un momento en tu vida y dedícate, al menos cinco minutos, a descubrir el objetivo de tanto movimiento. Espero que este libro te impulse hacia la actividad, pero no hacia una actividad descontrolada que no te permita saborear cada minuto de tu vida.

Es necesario que descubras cuál es la principal motivación que impulsa tu vida. En este sentido, Atkinson entiende que la conducta humana está dirigida por la interacción de dos motivos: el motivo de la esperanza del éxito y el motivo del miedo al fracaso. De esta manera surgirían dos tipos de personas: los que se mueven para obtener el éxito y los que se mueven para evitar el fracaso. Descubre cuál es tu camino, cuál es tu motivación, consciente de que cambiar o mantenerse sólo depende de ti. Muchas personas se conforman con un puesto de trabajo años y años, aun a sabiendas de que podrían encontrar

algo mejor, pero el miedo al fracaso les inmoviliza. No pretendo que abandones tu trabajo, pero sí que te plantees la posibilidad de superación en cada aspecto de tu vida.

En uno de sus estudios, Meichenbaun intentó demostrar la importancia de la percepción y orientación del control. Los sujetos que intervinieron en el estudio eran universitarios a los que se les presentó una tarea difícil de resolver. De éstos, sólo los que se centraban en la tarea y no intentaban explicar el fracaso fueron capaces de resolver el problema que se les planteó. Por el contrario, los sujetos que cada vez que fracasaban se centraban en él atribuyendo las causas del fracaso a ellos mismos en lugar de a la dificultad de la tarea, no resolvían la tarea y contribuían a formar una imagen negativa de sí mismos. Debemos entonces entrenarnos para poder atribuir causas que estén bajo nuestro control de manera que podamos superar el fracaso.

Se permiten errores

A través de algunos estudios, Pearlin y Scholler encontraron que la clave del dominio y la superación del estrés era la habilidad de ser suficientemente flexible y adaptable, además de cambiar de una reacción a otra según las circunstancias. Imagínate que tu vida es como un laberinto. Es posible que elijas un camino y que, a la mitad de éste, choques con una pared. En ese momento tienes dos opciones: o empujar e intentar derribar lo que tienes delante, a sabiendas de que en un laberinto las paredes son infranqueables, o volver atrás e intentar encontrar otro camino. *No* es fácil reconocer el error, pero tampoco tiene mucho sentido quedarse siempre en un mismo sitio, bloqueado, sin avanzar ni para adelante ni para atrás. Tú eres el que decide.

Estos autores llegaron, además, a la conclusión, de que no existía ningún sujeto que pudiese ser totalmente calificado como resistente al estrés. También se te permite tener momentos de flaqueza o debilidad, y es posible que alguna situación te desborde demasiado. Pero siempre hay otro camino, una vía alternativa, y debes abrir tu mente para encontrar esta solución.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Descubrir las metas de nuestras obligaciones.
- Cambiar la actitud de nuestra mente hacia las obligaciones.

Si es última hora de la tarde, anota todo lo que has hecho hoy. Si es primera hora de la mañana, anota todo lo que hiciste ayer. Ahora distingue cuáles de las actividades realizadas eran, en cierto o en algún modo, obligatorias.

Bien, ahora ya sabes qué era lo que tenías que hacer. Es el momento de descubrir la finalidad por la que has hecho todo esto. Intenta buscar la meta. Tal vez no sea conseguir algo especial, simplemente puede corresponderse con algún tipo de gusto o afición. Por ejemplo, si te has pasado todo el día limpiando la casa, es posible que la meta sea

disfrutar de esa casa; si has ido al teatro y lo has considerado una obligación, tal vez sea porque es fundamental para tu formación humana...

Ahora, imagina qué pasaría en tu vida si no hubieras hecho nada de esto.

Evaluación

1. Intenta agrupar todas las metas que has encontrado en una sola. ¿Cuál ha sido el resultado?
2. ¿Cómo sería tu vida sin esas «obligaciones»? ¿Por qué?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

XII

MAÑANA

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

Refranero popular

¿Cuántas veces hemos oído esta frase?, ¿cuántas veces la empleamos para motivar a los demás?, ¿cuántas para motivarnos a nosotros mismos? Tenemos que reconocer que no siempre damos lo mejor de nosotros mismos, que nuestro trabajo no es tan bueno como podría ser, en definitiva, que no nos empleamos a fondo. Lógicamente no se trata de matarse, pero sí de planificar, optar por la eficacia como única clave posible para conseguir lo que nos proponemos.

Lo peor de todo es que el mañana es más incierto de lo que pensamos. Las circunstancias que nos rodean hoy pueden no estar presentes al día siguiente, aunque sólo hayan pasado unas horas. Los imprevis-

tos pueden surgir de la noche a la mañana, y entonces, ¿qué? Nuestro sueño se habrá disipado.

Es cierto que siempre surgirán nuevas posibilidades, pero si siempre adoptamos la misma actitud hacia ellas, es muy probable que nunca lleguemos a disfrutar de nuestra vida.

No utilices la compasión para defenderte. Quizá tenías previsto para hoy, día anterior al examen, preparar un tema, pero te levantas con un dolor de cabeza increíble. La única excusa posible, lo único que te tranquiliza, es pensar que tú no tienes la culpa, pero no lo utilices para intentar justificar que el examen te haya salido peor; en tus cálculos debía estar previsto lo imprevisto.

Es cierto que en algunas ocasiones parece que la mala racha nos persigue, pero si la utilizamos continuamente para compadecernos de nosotros mismos, no sólo nos estancaremos, sino que todo lo que nos suceda pasará a ser visto desde un punto de vista negativo y pesimista. Ponte las gafas del optimismo y acepta de forma inteligente lo que te sucede para poder, incluso de ello, sacar el máximo partido.

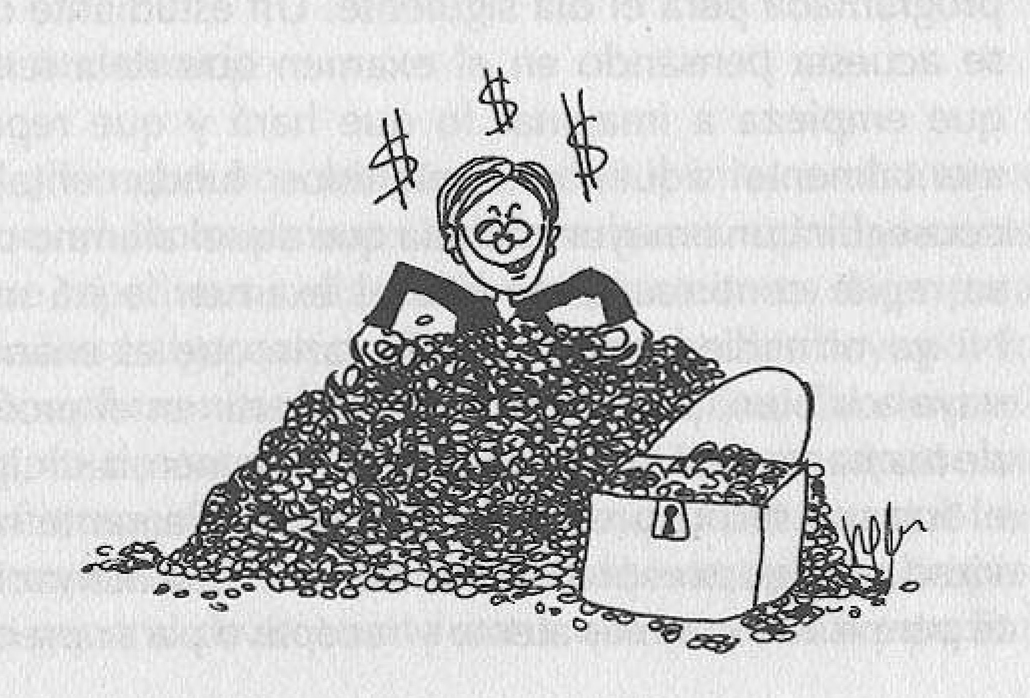
El caso del tesoro escondido

Un hombre recibió, a altas horas de la noche, el plano de un tesoro que había permanecido escondido en su jardín desde hacía algunas décadas. El hombre se puso tan nervioso que no supo cómo reaccionar y pensó que sería mejor desenterrar el tesoro para que nadie pudiera llevárselo y a la mañana siguiente ingresarlo en el banco, donde estaría seguro.

Siguiendo las indicaciones del plano, pronto lo encontró y descubrió la mayor fortuna que había visto en su vida. Cogió aquel tesoro y entró en su casa rápidamente, cerrando la puerta detrás de él. Tenía miedo. *No* sabía dónde esconderlo para que nadie se lo llevara. Buscó algunos lugares ocultos: debajo de la cama, en el congelador, en su mesilla de noche... pero el tesoro era demasiado grande y no cabía en ninguno de ellos.

Cuando estaba a punto de amanecer, el hombre se sentó encima del tesoro; tenía miedo y estaba enfadado consigo mismo por no haber encontrado un lugar donde esconderlo. Intentó tranquilizarse y al final se dio cuenta de su error. Volvió a salir al jardín y enterró el tesoro donde lo había encontrado.

Pudo dormir unas cuantas horas antes de desenterrar nuevamente el tesoro y llevarlo al banco.



No por mucho madrugar...

Parece que este capítulo va de refranes y es que realmente encontramos expresiones que nos ayudan a ver la vida desde la realidad y la objetividad. ¿Para qué preocuparnos si hasta mañana no podemos ir al banco a protestar por un recibo que nos han cobrado dos veces? Si hasta mañana no puedes hacerlo, intenta relajarte. Está bien que imagines en tu mente los pasos que vas a dar para solucionar tu problema: qué vas a decir, qué papeles te ayudarán a justificar tus derechos... Todo esto te hará las cosas más sencillas. Pero ¿qué pasa cuando tu mente se empieza a llenar con pensamientos como los siguientes: *seguro que no me quieren devolver el dinero, no van a querer comprobar los otros justificantes...*? Nadie nos asegura que no puedan surgir nuevas dificultades pero ¿para qué anticiparlas si todavía no ha amanecido?

Un nivel adecuado de activación puede ser esencial para realizar con éxito la actividad que tienes programada para el día siguiente. Un estudiante que se acuesta pensando en el examen que va a tener, que empieza a imaginar lo que hará y que repasa mentalmente aquellos contenidos fundamentales, conseguirá una mayor eficacia que aquel alumno que se repite continuamente que el examen le irá mal. Ni yo ni nadie podemos asegurarle que el examen vaya a ir bien, pero te puedes convertir en el profeta de tus fracasos si, antes de hacer el examen, anticipas el fracaso. No te preocupes si estás ligeramente nervioso, es algo completamente normal. Esta activación te permitirá estar más atento y receptivo para apreciar

mejor las cosas. Tienes que darle su justa importancia y no intentar luchar contra ella, pues es posible que te pusieras más nervioso.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Transmite la necesidad de tener un momento para cada cosa y una cosa para cada momento.
- No seas perezoso. Levántate con energía y no conviertas el mañana en el único momento adecuado para hacer cualquier cosa.
- Ilusiónate con las nuevas actividades. Incluye nuevas formas de trabajar, de aprender, de divertirse para que tus hijos y/o alumnos aprendan a sacar el mayor partido de la novedad.

La resistencia

¿Por qué nos resulta tan difícil iniciar una tarea nueva? Normalmente solemos hacer aquellas cosas que repetimos a diario. Si nos planteamos dejar para mañana algo que podíamos haber hecho hoy, por lo general no nos dejamos lo más sencillo, sino lo nuevo, lo desconocido, lo que para nosotros supone un esfuerzo. Conozco a muchos estudiantes que en tiempos de exámenes se dedican a hacer una limpieza general de su cuarto antes que ponerse a estudiar.

Tenemos una especie de miedo a enfrentarnos a aquello que nos implica un pequeño sacrificio, y aunque también lo sea limpiar toda la habitación, en relación con el estudio, es algo insignificante. Pero ¿por qué ocurre esto?

Parece que la mente prefiere realizar actividades rutinarias ya que, en principio, requieren menos esfuerzo. La solución es convertir aquellas situaciones nuevas en algo común en nuestra vida. Por eso se insiste tanto en que el estudiante debe ser constante en el estudio. Es cierto que se facilita bastante trabajo a la memoria cuando se repiten los contenidos una y otra vez, pero la clave está en que lo que se hace de forma diaria se convierte en rutina y algunas de sus partes se automatizan, costándonos menos esfuerzo ponernos a ella.

Pero hay rutinas que se rompen con más facilidad que otras. Es muy probable que no se nos olvide ningún día de nuestra vida comer, pero en cuanto nos tomamos las vacaciones, no tenemos ningún problema en romper con todo aquello que nos supone un esfuerzo. Tal vez la clave está en que no sólo hace falta rutina, sino el interés suficiente para que todo lo que hagamos esté bien hecho, es decir, nos reporte la satisfacción de estar a gusto con nosotros mismos.

Los beneficios

Es muy posible que aquellas actividades que tenía programadas para hoy, me cuesten el doble de esfuerzo si las hago mañana y el triple si las hago la semana que viene. Seguro que en alguna ocasión te ha pasado que la más sencilla actividad se ha convertido en una pesada carga, cuando la has estado posponiendo durante demasiado tiempo.

La cultura popular ha sido siempre sabia, y lo seguirá siendo. Por eso nos invita a hacer hoy lo que hoy nos corresponde, y los beneficios de esto se podrían resumir en los siguientes puntos:

- Cuando hacemos lo que tenemos que hacer, nos sentimos a gusto y satisfechos con nosotros mismos. Por el contrario, cuando no lo hacemos, nos sentimos culpables y molestos, creamos tensión a nuestro alrededor y nos sentimos sin fuerzas para enfrentarnos a esta actividad en cualquier otro momento.
- Cuando posponemos las cosas, nos vemos obligados a dedicarle después más tiempo y energía. El trabajo acumulado necesitará más tiempo y si, además, es urgente, nos encontraremos con el agua al cuello, el esfuerzo será menos eficaz y no nos sentiremos a gusto con el trabajo realizado. Lo único que tendremos será una gran sensación de alivio por habernos quitado algo tan pesado de encima.
- Cuando hacemos cada día lo que tenemos que hacer, nos vamos acercando cada vez más a nuestro objetivo. Cada paso que demos en nuestra vida forma parte de un proceso. Si no damos esos pasos, nunca nos acercaremos a nuestras metas.

No podemos olvidarnos del efecto acumulativo del éxito. Cada paso que damos es necesario para conseguir lo que nos hemos propuesto, de la misma manera que son necesarios todos los eslabones de una cadena.

Importante y urgente

Cuando debemos mandar una carta, tenemos que especificar a la persona encargada de correos el tipo de servicio que solicitamos. Si queremos que nuestra carta llegue a las manos del destinatario, optamos por mandarla certificada. Si queremos que llegue rápidamente, optamos por el servicio de urgencia. Una carta puede ser urgente, importante o urgente e importante. Igual que pasa con las cartas, nos pasa con los acontecimientos de nuestra vida, con las actividades que tenemos que realizar. Lo que ocurre es que la mayoría de las veces no nos paramos a pensar y damos palos de ciego sin contar con la planificación adecuada.

La importancia y la urgencia van a determinar el orden en que realicemos nuestras actividades, el tiempo y el esfuerzo que les dediquemos, la constancia y el interés... La planificación es esencial para vivir con eficacia.

¡Todo planificado!

No te asustes; no se trata de que tengas que planificar incluso tu tiempo libre, pero sí de que tengas muy claro lo que tienes que hacer en cada momento. El tiempo es el bien más preciado del que dispones y muchas veces la mejor manera de disfrutarlo es no haciendo nada, pero siempre como una decisión libre que te permita conseguir algo más.

La planificación también da opción a la espontaneidad, y debes adoptar un horario flexible que te permita disfrutar de cualquier imprevisto.

Vive el presente

Las dos ideas básicas de este capítulo han quedado recogidas en dos refranes: *No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy* y *No por mucho madrugar amanece más temprano.* Con éstos he querido transmitir la importancia del presente y la necesidad de vivir en él como una de las claves fundamentales de la eficacia.

Céntrate en el momento, en el aquí y el ahora, para poder sacarle el mayor partido. Si dejas para mañana alguna actividad que fácilmente podrías dejar terminada, es posible que surjan imprevistos que te chafen todos tus planes y que hagan andar con prisas e inseguridades. Si empiezas a preocuparte por actividades que todavía no puedes empezar a realizar, conseguirás agobiarte antes de tiempo y enfocar la actividad con mayor dificultad de la que tiene. Relá-

jate y descubre en el presente la única vía posible para conseguir lo que te propongas.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Aprender a distinguir entre lo que es importante y urgente en nuestra vida.
- Evaluar cada actividad para planificarla de forma adecuada.

Independientemente de tu trabajo, tienes planificadas, aunque sea en mente, algunas actividades (limpiar la casa, presentar un proyecto, examinarte de anatomía...). Anota en una hoja todas esas actividades.

Completa las columnas Urgencia e Importancia con la letra A, B o C atendiendo a los siguientes criterios:

ACTIVIDADES	URGENCIA	IMPORTANCIA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

—Mucha urgencia o mucha importancia: A.
—Urgencia o importancia media: B.
—Poca urgencia o poca importancia: C.

Atendiendo a la urgencia y a la importancia, anota al lado de cada actividad un comentario que te permita incluirla en tu planificación. Por ejemplo, si tengo que visitar a un amigo con una urgencia A porque se va de viaje y con una importancia B, porque también puede despedirme por teléfono, es posible que le concediese más tiempo y esfuerzo al examen que tiene una importancia A y una urgencia A.

Como parte complementaria del ejercicio, repítelo una vez a la semana durante algún tiempo. Descubre qué actividades te han quedado sin hacer y si siguen teniendo la misma importancia y urgencia en el momento presente.

Evaluación

1. ¿Cuáles son los acontecimientos que tienen más importancia en tu vida? ¿Cuáles son los más urgentes? ¿Con qué lo relacionas?
2. Después de comparar durante algunas semanas, intenta descubrir las causas por las que algunas actividades aún siguen sin hacer a pesar de tener una importancia y una urgencia A. ¿Cómo podrías resolver las dificultades que se te presentan?
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....

....

XIII

EL ABURRIMIENTO

No conozco ningún hecho más estimulante que la incuestionable habilidad del hombre para elevar su vida mediante un esfuerzo consciente.

HENRY D. THOREAU

Aunque tengamos muchas cosas que hacer, es posible que en algún momento nos invada el aburrimiento. Pero, ¿qué es exactamente esto? Seguramente tú has experimentado alguna vez esta sensación que podría coincidir con un momento de cansancio, como si estuviera bajo tu nivel de activación... Quieres encontrar algo que te entusiasme, pero todo parece monótono. La situación te fastidia, porque crees que estás perdiendo el tiempo y eso te hace estar enfadado contigo mismo.

El caso de la llamada telefónica

Una mujer recién casada se aburría notablemente. Su marido se pasaba la mayor parte del día trabajando y esta mujer no sabía en qué emplear su tiempo. Puesto que la casa no era muy grande, no tenía muchas tareas que hacer, y el único objetivo que la fiel esposa se había propuesto cumplir era el de estar en casa para atender a su marido en cuanto llegase (nunca tenía una hora fija) o cuando llamase (tampoco se sabía cuándo lo haría).

En cierta ocasión, su madre le dijo que, cuando se aburriese, no dudara en llamarla y así podrían estar un rato entretenidas pues ella también se encontraba sola. Al principio, la mujer no hizo mucho caso de la invitación de su madre ya que era tal su aburrimiento que no tenía ni ganas de coger el teléfono.



Pero, poco a poco fue cambiando de opinión. La primera vez que habló con su madre, se sintió mucho mejor y lo fue tomando como una costumbre. En una ocasión su marido llegó a casa un poco disgustado porque no había podido comunicarse con su mujer, pero ella se defendió diciendo que la culpa era de él por dejarla tanto tiempo sola.

Transcurridos unos meses, la mujer dejó todas las tareas de la casa y de atender a su marido y llenó todo su tiempo con las llamadas telefónicas.

Elige lo que quieres hacer

No dejes que el aburrimiento te domine. Es cierto que tienes que buscar una alternativa, principalmente una actividad, para acabar con el aburrimiento, pero lo que busques debe ser algo que te enriquezca, que no te impida disfrutar de las demás cosas y personas que te rodean.

Una forma de acabar con el aburrimiento es creando relaciones de dependencia con algún tipo de conductas o sustancias. Si eres fumador, seguro que no te sabe igual un descanso con un cigarrillo en la boca que sin él. Es probable que muchas de las situaciones que hay en tu vida tengan un valor especial porque fumas. No se trata de buscar una explicación a tu conducta, pues fácilmente será el producto de un aprendizaje, pero sí de darse cuenta de la cantidad de elementos que utilizamos, de los que realmente dependemos, para disfrutar de una situación. No basta que estemos nosotros en ella, necesitamos un cigarro,

una copa, dinero, algún talismán... que nos hagan sentirnos seguros y disfrutar de las cosas.

Cuando te aburras, abúrrete

No es lo mismo aburrirse que no tener nada que hacer. O por lo menos así piensan muchas personas. Desgraciadamente estamos atravesando un momento en que la situación laboral ejerce una fuerte presión sobre todos nosotros. Conozco a muchas personas que han perdido su trabajo o que no han tenido la ocasión de obtener su primer empleo. Sus vidas dejan de ser reforzantes para estas personas porque, en cierto modo, creen haber perdido el control de sus vidas. Ya nada depende de ellos. Pero esto no es así. Lógicamente, nada podemos conseguir si nos quedamos en casa con los brazos cruzados. Es necesario abandonar la creencia de que nada podemos hacer para salir de esta situación y hay que optar, por muy pocas ganas que se tengan, por seguir intentándolo.

Yo creo que hay cosas imposibles, pero no creo que encontrar un empleo sea una de ellas. No quiero decir con esto que sea fácil, pero insisto en que es necesario intentarlo, y no una ni dos veces, sino tantas como sea necesario. Tal vez, por el momento, tengamos que conformarnos con ampliar nuestra formación, pero esto también es importante, porque aumenta nuestras posibilidades de encontrar un empleo apropiado. Si te encuentras en esta situación, tienes mucho que hacer: empieza a moverte, a darte a conocer, a informarte de los distintos cursos que se te

ofrecen desde distintas asociaciones, ofrece tu servicio, asóciate a algún grupo de voluntarios... Aprovecha tu tiempo y convéncete de que tienes muchas cosas que hacer.

Por eso, cuando te aburras, debes aburrirte. Concédete el lujo de disfrutar de tu aburrimiento, pues es probable que tu organismo te lo exija como una manera de recuperar energías. Aprovecha estos momentos para pensar; siéntate y descubre qué es lo que tienes que hacer. Tampoco hay que dejar que se prolongue demasiado, pero no caigas en el error de empezar a dar vueltas por la casa esperando que se te ocurra algo, pues es posible que te pongas más nervioso. Piensa en lo que te gustaría hacer, disfruta durante unos minutos de tu aburrimiento, acéptalo y, después, ponte en acción y realiza alguna actividad como si realmente tuvieses ganas.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Ayuda a tus hijos y/o alumnos a expresar sus sentimientos (aburrimiento y depresión) de manera adecuada. Siéntate a su lado y explícales que se les pasará, que no se pongan nerviosos y que vayan pensando en qué les gustaría hacer para superar esa sensación.
- Transmite a tus hijos y/o alumnos la idea de que las dificultades que en cierto modo nos vienen impuestas por la sociedad son reales pero no por ello insuperables.

- Ante las injusticias, actuar con firmeza. Para ello, es necesario que no las ocultéis, sino que protestéis contras ellas facilitando un camino alternativo y positivo para poder superarlas.

La depresión

Un sentimiento parecido a la tristeza por la sensación que tenemos de desgana y desilusión es la depresión. Ya que no es éste un libro para hablar de diagnósticos y sintomatología, me limitaré a dar una nueva visión de este curioso fenómeno que, en cierto modo, nos ayuda y nos protege.

Es muy probable que si le dijéramos a nuestra vecina, al taxista o a la farmacéutica que la depresión es un elemento maravilloso que tienen los organismos, la vecina nos preguntaría por nuestra salud, el taxista por nuestro grado de embriaguez y la farmacéutica por nuestro estado mental. Pero parece claro que el ser humano en su «suprema» inteligencia se resiste a crear mecanismos poco adaptativos. ¿Por qué, entonces, ante un episodio depresivo el sujeto se encuentra tan mal, convencido de que nunca podrá salir de ese estado? ¿Por qué puede llegar a cronificarse? ¿Sería entonces un problema de falta de información?

La «depre» es algo al alcance de todo el mundo. Pero nadie desea sentirse triste, sin ganas de hacer nada, con dificultades para dormir... sin embargo, lo que estoy defendiendo es que se trata de una situación beneficiosa y, en muchos casos, inevitable. Se

trataría de enseñar a las personas que lo que nos ocurre forma parte de un ciclo vital amplio y que este «parón» es necesario para poder hacer una reflexión sobre nuestra vida, ante la cual nuestro organismo nos está pidiendo un cambio. Esa sensación de no tener ganas de nada, de no poder seguir con nuestras actividades cotidianas, es la única manera que tiene nuestro organismo de avisarnos.

En este sentido me parece que se abren nuevas perspectivas desde el punto de vista de la prevención. Es necesario que nos convenzamos y que hagamos llegar a las personas que nos rodean la idea de que la depresión forma parte del proceso adaptativo y, por lo tanto, no debe preocuparnos o alarmarnos, sino invitarnos a participar en ese proceso para conseguir de él el mejor resultado posible.

Hasta ahora me he centrado en un problema que nos puede afectar a todos. Otra cuestión aparte es el tema de la depresión como trastorno psicopatológico que requiere la intervención de un especialista. Al hablar de este tema me gustaría señalar los siguientes puntos:

- Al mencionar la depresión pensamos rápidamente en personas que no pueden disfrutar de la realidad, es decir, que lo ven todo negro. Las actuales teorías señalan que no existe tal discapacidad, sino que se tiende a pensar que son los no deprimidos los que perciben de forma distorsionada. En nuestra sociedad actual lo más lógico es que todos estuviéramos deprimidos (estamos rodeados de pobreza, guerra...). Pero no es así. Los sujetos

adoptamos formas más o menos cómodas de disfrutar de nuestra vida, focalizando nuestra atención, seleccionando estímulos... Ya vimos cómo las personas que realmente disfrutan de la vida basan sus percepciones en el optimismo aprendido.

- Paradójicamente, la sociedad no nos deja estar deprimidos. Nos acusa de egoístas y de poco altruistas si nos deprimimos cuando en la vida tenemos todo lo que cualquier ser humano pudiera desear. Muchas personas que me escriben me cuentan que están deprimidas a pesar de que tienen todo lo que, en principio, desean. Y digo en principio porque no necesariamente lo que desean los demás son también nuestros deseos. Hay que tener en cuenta que no es necesario un factor desencadenante y traumático para que se produzca depresión, sino que es probable que la sucesión de pequeñas pérdidas constantes provoquen la aparición del trastorno. Así, por ejemplo, una persona que ha ido perdiendo a sus amigos después de casarse, que haya dejado de salir, que haya elegido el trabajo que más dinero le reporta en lugar del que más le gusta para poder mantener a su familia... ha ido perdiendo todas aquellas cosas que antes le agradaban. Es cierto que tendrá una buena familia, un buen trabajo, una buena casa... Pero ¿si ella necesita algo más por qué no va a conseguirlo?

Por eso, cuando pases por unos momentos de especial desgana, no te agobies. Es algo normal. Concédete un poco de tiempo y dedícalo a pensar qué te está pasando.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Aprender a aceptar el aburrimiento y la depresión.
- Descubrir la importancia de la reflexión en nuestra vida.

En el libro *Guía para salvar el curso*, proponía al estudiante una técnica mediante la cual se aprendía a utilizar lo que sabía de sí mismo. En esta ocasión vamos a utilizar esta misma técnica, denominada *feedback* o *retroalimentación*, para poder emplearla cuando nos encontremos con las pilas descargadas.

Lo primero que tienes que hacer es relajarte; elige un lugar tranquilo, toma lápiz y una hoja con la siguiente pregunta. Léelas con atención y contéstalas sin perder demasiado tiempo en ellas, sin darles demasiada importancia. Di lo primero que se te ocurra.

1. ¿Cómo es mi vida en las siguientes facetas?:
   —Vida social (amigos, pareja, familia...).
   —Vida laboral (trabajo, estudios...).
   —Salud y forma física.
   —Tiempo libre.
   —Otras.

Descubre después cómo te gustaría que fuese cada una de estas facetas. Intenta ser objetivo y realista, reconociendo tus limitaciones y cualidades.

2. ¿Cómo me gustaría que fuese mi...?:
   —Vida social (amigos, pareja, familia...).
   —Vida laboral (trabajo, estudios...).
   —Salud y forma física.
   —Tiempo libre.
   —Otras.

Ahora, intenta averiguar qué es lo que tendrías que hacer para conseguir ese estado ideal. Márcate pequeños pasos para conseguir esas metas.

Evaluación

1. ¿Qué diferencias esenciales encuentras entre lo que es tu vida y como te gustaría que fuese? ¿Quién crees que es el responsable de ese desnivel? ¿Qué podrías hacer para superar las diferencias?
2. Puedes utilizar un ejercicio similar para descubrir cómo eres y cómo te gustaría ser, así como las medidas que tendrías que adoptar para conseguirlo.
3. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

XIV

LA IMAGINACIÓN

> La imaginación es más importante que el conocimiento.
>
> A. Einstein

Se ha calculado que el 60 % de nuestro aprendizaje se produce en los seis primeros años de vida, época en la cual nuestra imaginación también es más fértil. Así pues, necesitamos mucha imaginación para aprender rápida y fácilmente, por lo que hemos de estar desarrollándola y estimulándola continuamente.

Para algunos autores, la imaginación es la clave de todo aprendizaje y de la solución de problemas, y así nos encontramos con que los grandes pensadores e inventores de todos los tiempos tenían una gran imaginación.

El caso de las dos galletas

Cierto día, una madre descubrió a su hijo subido a un taburete que le permitía llegar al armario donde guardaba las galletas. Dejó que lo hiciera y al rato lo llamó para regañarle. Como era una familia creyente, la madre apeló a la figura de Dios para en cierto modo imponer el castigo.

—¿Sabías que Dios estaba presente cuando cogiste la galleta? —le preguntó.

El niño le dijo que sí. Entonces ella volvió a preguntar:

—¿Y sabías que te estaba viendo?

El niño volvió a contestarle que sí.



—¿Y qué crees que te estaba diciendo Dios? —le preguntó la madre, con el fin de detectar una posible culpa y arrepentimiento.

—Me decía: «No estás tú solo; estamos los dos. De modo que coge dos galletas.»

Adaptación de un relato del libro *La oración de la rana*, de Anthony de Mello.

La imaginación creadora

En uno de los capítulos anteriores, te propuse una técnica que se conoce con el nombre de *brainstorming* o *tormenta de ideas*. Según ésta, es posible solucionar un problema en grupo si nos planteamos un objetivo y cada uno de nosotros aporta una idea para resolverlo. Lo único que tenemos que hacer es ser espontáneos, dejar que la imaginación haga todo el trabajo.

Guilford distingue dos tipos de técnicas:

- Técnicas de pensamiento convergente. Nuestro pensamiento debe estar dirigido a buscar una única solución que sabemos que existe.
- Técnicas de pensamiento divergente. A partir de un problema determinado, pensamos en posibles soluciones ya que no existe una sola.

Ante un problema de matemáticas, es muy posible que tengamos que utilizar una técnica convergente, pues se nos pide una única solución. Pero la mayoría

de los problemas que aparecen en nuestra vida requieren técnicas más divergentes, ya que nuestra vida no tiene un único camino, somos nosotros los que elegimos.

Por eso es tan importante la imaginación. Puedes tener más o menos claro lo que deseas conseguir, pero no te puedes limitar a un único camino, pues si descubres que ése no es el correcto, que ese que has elegido en primer lugar no te hace realmente feliz, entonces tendrás que buscar otro alternativo. Y para eso tienes que usar tu imaginación.

Podríamos llamar creadora a este tipo de imaginación, en el sentido de que cumple las siguientes características:

- Originalidad. Nuestras soluciones son originales, sólo nos sirven a nosotros mismos. Nos hacen responsables de nuestra propia vida, pues si bien podemos seguir el modelo que hemos aprendido de otras personas, nuestra forma de ser será completamente nueva y original.
- Fluidez. Tal vez para encontrar una solución, necesitemos pensar en gran cantidad de ideas. Muchas veces nos quedamos encerrados en una única solución; si dejamos que nuestra imaginación sea realmente creadora, produciremos muchas ideas con rapidez y luego eligiremos una de ellas como la solución más adecuada.
- Flexibilidad. Las situaciones cambian, por eso también tendrá que cambiar tu forma de actuar. Si sólo has pensado en una solución, tendrás menos posibilidades de enfrentarte a las dificultades con éxito, pero si barajas varias alternativas, si ante los problemas aportas más de una solución, luego te será más fácil adaptarte a los cambios. Por eso es esencial que tu imaginación funcione continuamente, adaptándose a las situaciones.
- Elaboración. Una vez elegida la solución más adecuada (es posible que nunca encuentres decisiones totalmente correctas y es algo que tienes que aceptar), es necesario dedicar un tiempo a la programación para que la idea no se quede demasiado en el aire. Piensa en los detalles y utiliza tu imaginación para ensayar, mentalmente, los pasos que tienes que llevar a cabo para poner en práctica tu idea.

Aunque hemos presentado esta técnica para ponerla en práctica en grupo, también puedes utilizarla de forma individual.

La curiosidad

Una de las características del Humanismo y del hombre renacentista era la curiosidad. Si recordamos la biografía de Leonardo da Vinci nos encontramos ante un hombre que destacó en la pintura, en la escultura y en la arquitectura, pero que también trabajó en el campo de la física, la ingeniería y la música. Aunque sus conocimientos pudieran integrarse en el arte y en la ciencia, parecen campos muy dispares, por lo menos desde el punto de vista actual.

Hoy en día los estudios y las profesiones son cada vez más especializados y es raro y sorprendente en-

contrar a una persona que cultive un campo distinto al de su especialización. Pero sí existen personas que siguen teniendo curiosidad hacia otros terrenos. *No* hace falta conocer nada acerca de otro tema para sentir curiosidad. Imagínate una convención de empresarios; después de las reuniones típicas se celebra una fiesta de despedida. Por muy cansadas que estén estas personas, es muy probable que sigan hablando del tema empresarial. Imagínate que a esta fiesta llega una persona ajena a este campo. Como ella no sabe nada de este tema, puede adoptar dos actitudes:

- Quedarse apartada de todo, pues no entiende nada de lo que se está hablando.
- Participar, aunque no tan activamente como los demás, interesándose por lo que se está diciendo, preguntando cuando le surge alguna duda...

Sé que cada área de especialización tiene incluso su propio lenguaje y a veces es muy difícil participar en una conversación de la que no sabemos nada. Pero ¿cuántas veces nos negamos a hablar de un tema aun a sabiendas que a la otra persona le interesa y disfruta hablando de él? En cambio, adoptamos otra manera de comportarnos cuando alguien nos pregunta sobre algo que nosotros dominamos o que realmente nos interesa. Es hora de tratar a los demás tal como nos gusta que nos traten a nosotros, fomentando el interés y la curiosidad hacia lo que el otro piensa, hace o siente. No esperes a que los demás se interesen por tu vida y ábrete un poco más a la curiosidad, para aprender y para disfrutar de los otros.

CONSEJOS PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

- Cuando tengas que dar un consejo, distingue bien entre tu opinión y la realidad. Reconoce que no sabes acerca de ciertos temas e infórmate antes de intentar ayudarles. A veces un buen consejo es animar a que recurran a otras personas.
- Fomenta la curiosidad. Elimina expresiones como: *a ti esto no te interesa, esto no es lo tuyo...* Y, si las utilizas, hazlo para activar la motivación o la curiosidad, sobre todo en personas que responden ante los retos.
- Cuando aconsejes no digas: «lo que tienes que hacer es...» Escucha a tu hijo y/o alumno, pregúntale sobre las posibles soluciones, sobre los pros y los contras de cada una de ellas; dirige su pensamiento para que sea él mismo el que decida.
- No hagas las cosas por él. Ayúdale y apóyalo, pero deja que sea él quien lleve la iniciativa.
- Estimula su imaginación al tiempo que le ayudas a concretarla en la realidad para que sus soluciones o motivaciones no se queden en meros proyectos.
- Anímalo a que lea, a que se relacione con el arte... y para ello nada mejor que tu interés personal.

La información

Para tomar una decisión es necesario estar informado. Una de las limitaciones de nuestra imaginación es la de no disponer de los recursos informativos suficientes como para encontrar una solución. Si llegas a una ciudad extraña y necesitas un servicio específico, de nada servirá que pienses en posibles soluciones si no te informas antes de los organismos que existen en esa ciudad para poder hacer esas gestiones. La primera solución a tu problema es la de informarse.

Cuidado con la información. No tienes que confundirla con una simple opinión, y cuando digo simple no me refiero a que no sea importante, sino que tiene un valor más personal y afectivo que la información. Muchas veces la experiencia de los otros es una fuente valiosa de información, pero tenemos que ser capaces de distinguir las cosas y buscar algo más que la opinión de los otros. Por ejemplo, en un tema como en el de la sexualidad, podemos encontrar desde prejuicios hasta ideas erróneas y confusas sin una base científica suficiente. En teoría, todo el mundo sabe de sexualidad, pero esto no es así. Si quieres información, acude a los centros específicos. No te andes por las ramas y busca lo que necesitas en un profesional.

Cómo imaginar

Imaginar es colocar imágenes. Puesto que no todas las personas disponen de la misma habilidad para imaginar, lo mejor que puedes hacer es descubrir tu propia técnica. Es posible que cuando vayas al metro, rodeado de gente, sea un buen momento para pensar en cómo vas a solucionar el problema del coche. A otras personas les resultará más útil imaginar cuando están sentados tranquilamente en casa, con los ojos cerrados. Piensa en ti mismo, en lo que tú necesitas para imaginar.

Activa tu imaginación, activando el hemisferio cerebral derecho. Seguro que has oído hablar de lo que se ha denominado «predominio cerebral». Durante los últimos años se ha descubierto que la actividad de los hemisferios cerebrales es distinta. En este sentido el hemisferio cerebral izquierdo se enfrentaría a los problemas de una forma más lógica, verbal y analítica, mientras que el derecho sería más creativo, sintético, global e intuitivo. En la mayoría de los casos desarrollamos más un tipo de actividad que la otra, pero lo ideal sería conseguir una conexión adecuada entre ambos sistemas. No se trata de saber cuál es tu predominio cerebral, pero sí de potenciar la imaginación. Si eres una persona poco imaginativa, intenta potenciar tu hemisferio cerebral derecho aprendiendo a través de todo tipo de imágenes. Tal vez estés demasiado acostumbrado a leer y te hayas olvidado un poco de ir al cine, visitar una exposición de pintura... Para poder imaginar tenemos que tener una especie de almacén con todo tipo

de imágenes. Por eso es tan importante mirar y aprender de lo que se mira.

Vuelvo a insistir en que la clave está en el punto medio. Vivimos en la época de la imagen; carteles publicitarios, televisores encendidos a todas horas... son algunos de los estímulos visuales que nos rodean y que recibimos continuamente. Es posible que logremos un desarrollo importante del hemisferio derecho, pero hemos visto que es esencial lograr un equilibrio entre los dos hemisferios.

Después, ¿qué?

Nuestra vida no puede ser un soñar despierto. Nos merecemos algo más que vivir y sentir sólo con nuestra imaginación. Por eso vimos que una característica importante de nuestro pensamiento tenía que ser la elaboración. Podemos imaginar lo que queremos conseguir, pero no basta con eso, es necesario imaginar también el cómo para luego poder llevarlo a la práctica.

EJERCICIO

Los objetivos de este ejercicio son:

- Aprender una técnica de visualización.
- Aprender a utilizar la visualización para resolver problemas.

Para hacer este ejercicio tendrás que imaginar que eres empresario. A tu cargo tienes una fábrica de chocolates y

tu objetivo es conseguir que se introduzcan en el mercado internacional.

Visualiza el éxito, es decir, imagina que hay carteles de tu chocolate en todo el mundo, que cada vez que hacen una película, aparece tu chocolate en alguna secuencia, que se ha sustituido la palabra chocolate y se utiliza ahora tu marca... Todo esto es más sencillo si imaginas que tu chocolate se ha convertido en una especie de Coca-Cola, pues se ha convertido en algo más que en una marca.

Ahora ya sabes qué va a pasar, ya tienes en mente qué es lo que deseas conseguir. Es hora de imaginar cómo. Haz una lista con todos aquellos pasos que tendrías que dar para conseguirlo. Sé imaginativo, es decir, no te pongas límites y sé tolerante. Estás imaginando, no juzgándote; ninguna idea es absurda o irrelevante.

Evaluación

1. ¿Qué dificultades tienes para visualizar el éxito? ¿Cómo podrías resolverlas?
2. Si tuvieses que resumir lo que has aprendido en este ejercicio, dirías ....
....

XV

YO

> Me di cuenta de que el problema era yo, y que nadie podía cambiarme, excepto yo mismo.
>
> J. PETWORTH

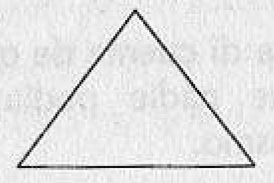
El 90 % de nuestras actitudes están determinadas por nuestra propia mente; sólo el 10 % está determinado por factores externos a nosotros. Por eso nuestra vida es la clave de nuestra eficacia, porque sólo cuando contamos con ella y tomamos las riendas somos capaces de conseguir lo que deseamos.

La eficacia en la vida

La eficacia es algo que depende de ti. A través de este libro he intentado ayudarte a reflexionar sobre tu

vida, sobre tu forma de ser, de comportarte y de pensar. Las claves que te he ofrecido intentan ser una guía; no hay nada que se te imponga como correcto y, si te has dado cuenta, detrás de cada afirmación había un «pero», porque tu vida únicamente depende de ti y ni yo ni nadie podemos decirte lo que debes hacer con ella. Tú eres el único que puede saber lo que deseas, y este libro no ofrece más que unas ideas para ayudarte a descubrir, en todo lo que te rodea, la clave de la eficacia.

Los contenidos de este libro se resumirían en el que podría denominarse el triángulo del éxito:



Estos tres factores influyen notablemente en tu vida, pero tal vez el sentido de control personal sea el más importante. Nada podrás temer si estás convencido de que tú eres quien controla tu vida; si te centras en la actividad en lugar de hacerlo en el posible fracaso habrás dado un paso importante pues habrás aprendido que el fracaso no es sino un paso intermedio para conseguir el éxito.

Es posible que en la actualidad no dispongas del apoyo social apropiado, pero eso no significa que no puedas obtenerlo. Debes convencerte de que el principal apoyo que tienes eres tú mismo. Por eso, cuenta

contigo. Y después decídete a conocer gente, a confiar en tus amigos, a apoyarte en ellos cuando los necesites, demostrando que también estás poniendo de tu parte. Rodéate de personas que sepan percibir la vida tal y como es, con sus cosas buenas y sus cosas malas. De la misma manera que hemos visto que no tiene mucho sentido estar siempre con personas que ven lo negativo de la vida (aunque a veces no tengamos más remedio y debamos tratarlas con educación), tampoco es recomendable rodearse de personas que ocultan los problemas y no hacen nada para solucionarlos; los dejan aparcados para que sean otros los que los resuelvan.

En cuanto a la información, es conveniente concederle gran importancia. No te cierres en una idea y sigue dispuesto a escuchar y buscar esa información «científica» que necesitas para resolver tus problemas.

La negación

Muchos estudios se han centrado en el proceso que una persona lleva a cabo cuando se entera de que ha contraído una enfermedad grave. La primera fase de este proceso es la negación. El enfermo no reconoce que tiene un problema, se resiste a creerlo e intenta buscar por todos los medios a otras personas que nieguen la existencia de su enfermedad. Esta fase posee un aspecto constructivo esencial pues proporciona al enfermo el tiempo necesario para no sentirse abrumado y armarse de otros recursos para afrontar el problema.

A esta fase le siguen otras de aceptación y de cambio que ayudan a hacer más llevadera la enfermedad.

Pero muchas veces vivimos en una actitud de negación aun sin estar enfermos. Nos negamos a nosotros mismos nuestros problemas, no admitimos las críticas constructivas que los demás hacen de nosotros; negamos, en definitiva, cualquier posibilidad de cambio. Y nuestra vida dejará de tener sentido en el momento en que nos neguemos a progresar, a mejorarnos a nosotros mismos.

Muchas de las cosas que hemos comentado te serán de utilidad, otras no tanto, pero está claro que sólo cambiarás en la medida que tú lo desees. En este proceso no hay pocas dificultades, pero cuentas con tres armas importantes: tú mismo, los demás y tu vida.

No es cuestión de azar

Tu vida no es cuestión de azar. Hemos de reconocer que no todos hemos tenido las mismas oportunidades. Yo cada vez me doy más cuenta de la suerte que he tenido al nacer en una familia unida y cariñosa, donde se me ha enseñado a respetar, a vivir con total libertad y autonomía, donde se me ha permitido ser yo mismo y disfrutar de los demás. Sé que no siempre sucede así y que hay muchas personas que han tenido que sufrir grandes dificultades. Pero ahora tienes en tus manos este libro; es una herramienta más, pero también es una oportunidad para descubrir que, pese a todo, puedes recuperar el tiempo perdido

y ser como tú deseas, conseguir lo que te propongas, disfrutar de tu vida.

Hay cosas en la vida que dependen del azar, pero otras no y no podemos dejar que nuestra vida se mueva sin control. No podemos confiar en el azar como lo único que puede ayudarnos. Si las cosas van mal, tenderás a pensar que no sirves para nada, y esta opinión se fortalecerá porque el azar no siempre actúa a nuestro favor.

El principio de las doce menos cuarto

Según este principio, el panorama suele verse más negro poco antes de que se produzca un cambio positivo. Es posible que hayas estado horas y horas sentado delante de un problema de matemáticas sin hallar la solución; de repente, cuando ya lo veías todo perdido, encuentras el camino. Tal vez si resistimos lo suficiente, podremos encontrar lo que deseamos.

Pero ¿cuánto tiempo tenemos que aguantar?, ¿cuántas veces tenemos que volver a intentarlo? Eso depende de ti, de la situación, de lo que tú deseas, de las circunstancias que te rodean... Pero piensa que hay metas mucho más arduas que otras y que para éstas deberás cargarte de esperanza, de ilusión y de constancia.

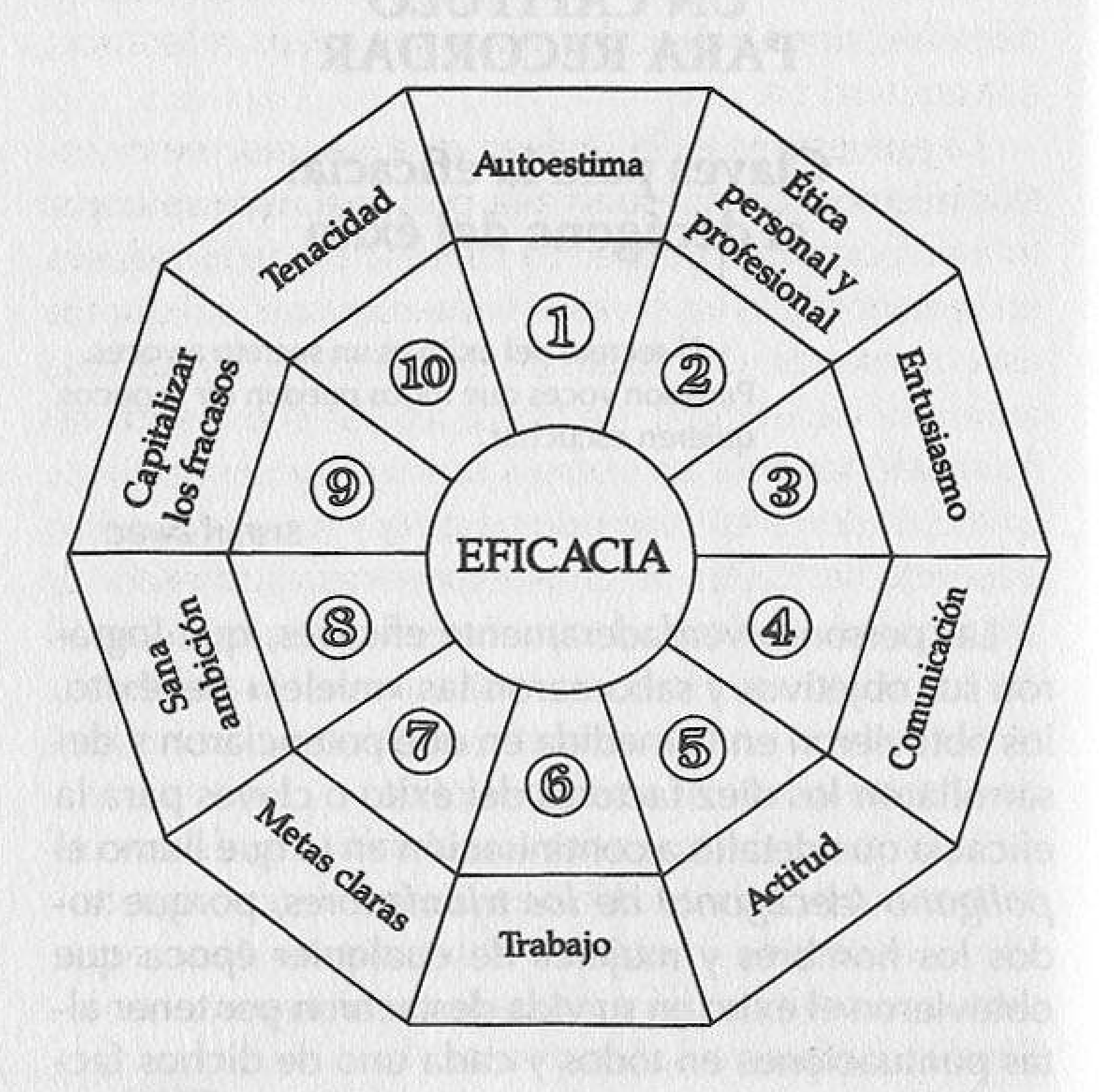
UN CAPÍTULO PARA RECORDAR

Claves para la eficacia: el decágono del éxito

> El secreto del éxito es un secreto a voces.
> Pero son voces que todos pueden oír y pocos quieren escuchar.
>
> STEFAN ZWEIG

Las personas verdaderamente eficaces, que lograron sus objetivos y saborearon las «mieles» del éxito, los obtuvieron en la medida en que potenciaron y desarrollaron los diez factores del éxito o claves para la eficacia que detallo a continuación en lo que llamo el *polígono (decágono) de los triunfadores*, porque todos los hombres y mujeres de cualquier época que obtuvieron el éxito en su vida destacaron por tener altas puntuaciones en todos y cada uno de dichos factores. El desarrollo completo e integral de estos facto-

res o cualidades abre la mente al máximo y potencia la capacidad de reaccionar y tomar decisiones de manera inteligente y rápida ante las dificultades y problemas. Son todos igualmente valiosos y determinantes, se completan y perfeccionan entre sí y se relacionan como por vasos comunicantes y, si actuamos positivamente sobre uno, sube el nivel de activación de los nueve restantes. ¿Que aumentamos la autoestima?, todos se benefician de tal aumento, y así sucesivamente.



1. AUTOESTIMA

> Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que *uno es* competente para vivir, merece la felicidad, enfrenta la vida con mayor confianza y optimismo... para alcanzar *sus metas* y experimentar con plenitud.
>
> NATHANIEL BRANDEN

«No confío en mí mismo», «Creo que no valgo para nada» o «Todo me sale mal» son expresiones que utilizamos habitualmente y que hacen referencia a la autoestima.

La autoestima es la imagen que tenemos de nosotros mismos, de nuestra valía personal, que se construye a partir de la experiencia vivida y de la manera en que nosotros la hayamos interpretado. Iniciamos así una especie de carrera contra reloj. Imagínate que ante una experiencia de éxito, actúas como si tú no hubieses hecho nada para conseguirlo. Aprenderás que el éxito es cuestión de azar, que es algo que no depende de ti. Por muchas experiencias de éxito, tu visión sobre ti mismo no será demasiado positiva y, ante cada nueva situación, actuarás de la misma manera, es decir, sin reconocer que tú estás interviniendo en todo lo positivo que te sucede.

Es hora de desaprender lo aprendido y de concedernos la oportunidad de descubrir lo bueno que hay en nosotros y de interpretar «justamente» cada situación que vivimos, sin arrogancias ni menosprecios, dando a cada cosa su justo valor.

Una autoestima elevada nos ayuda a vivir de otra manera. Si consigo un éxito, aprendo de él y puedo utilizar los mismos medios en situaciones similares para conseguirlo nuevamente. Si consigo un fracaso, aprendo de él, lo reviso y descubro dónde ha estado el fallo, sin culpabilizarme por ello, y pongo el remedio específico para que no vuelva a suceder.

Valórate a ti mismo sin esperar a que lo hagan los demás. No siempre estamos rodeados de personas bondadosas que sepan apreciar nuestro trabajo. Si hacemos que nuestra autoestima dependa de estas personas, nos encontraremos vacíos y sin confianza. Sé que no es fácil desprenderse de la opinión de los demás, pero debemos hacerlo y convencernos de que un trabajo bien hecho es un trabajo bien hecho, aunque los demás no sepan o no quieran reconocerlo.



Sé bondadoso. ¿Cuántas veces has salido del cine o del teatro y has comentado con tus amigos los puntos positivos de lo que acabas de ver?, ¿cuántas veces has comentado en primer lugar los errores, aunque te haya gustado la función? La tendencia, creo que más cultural que natural, del ser humano es criticar de forma negativa. Es hora de ver lo bueno de los demás y hacerlo en primer lugar. No importa que después haya que añadir un «pero» para corregir al otro, pues de esta manera se aceptará de mejor grado y tendrá mayor utilidad. Reconocer las cualidades de los demás y manifestarlas abiertamente también te ayudará. Te dará la posibilidad de sentirte mejor contigo mismo y te liberará de cualquier actitud negativa que tengas hacia ti mismo y hacia los demás.

2. ÉTICA (personal y profesional)

La moralidad consiste en la bondad de la voluntad.

FICHTE

La educación que hemos recibido a lo largo de nuestra vida nos ha permitido establecer una escala de valores conforme a la cual pensamos y actuamos. A este «sistema de reglas», más o menos determinado por la sociedad, podríamos llamarlo ética.

En principio, toda ética es respetable, y digo esto porque parece que han sido vanos los intentos por

encontrar una ética universal que sirviera a todas las culturas y en todos los momentos. Nos tenemos que conformar con crear nuestros propios criterios para poder vivir éticamente.

Pero cada uno de nosotros sí vive su ética de una manera universal; la experimentamos como una obligación, como un deber que hacemos extensible a los demás. No nos podemos desprender fácilmente de ella, porque estamos convencidos de que la necesitamos y de que es lo único que nos permite vivir en sociedad.

La frase que encabeza este apartado es un buen criterio para formar y, por qué no, renovar nuestra ética. Nuestra principal obligación como seres humanos (ética) sería la de actuar con buena voluntad. No importa que no podamos hacer grandes regalos o grandes aportaciones para la construcción de la sociedad; lo importante es que, hagamos lo que hagamos, sea algo que no tenga una segunda intención, que no vaya destinado a hacer daño a los demás o a conseguir de ellos un beneficio personal. En nuestra sociedad parece que es esto lo que tiene vigencia. Y está bien que lo critiquemos, que optemos por defender nuestros derechos, pero sin olvidar que también nosotros, en nuestra vida cotidiana, abusamos de los demás y de los recursos que nos rodean, para utilizarlos a nuestro favor. Revisa tu vida y descubre cuáles son esas pequeñas cosas, realmente sin importancia, que realizas y que constituyen mínimos «fraudes». Y es que actuar con ética significa, principalmente, respetar.



3. Entusiasmo

El entusiasmo es un motor sencillamente indispensable a la perfección.

SPENCER

Intenta recordar algo que hayas vivido con entusiasmo. Es posible que en ese momento te sintieras con muchas ganas de hacer cualquier cosa, alegre, lleno de energía. Es posible, también, que tus ojos tuvieran un brillo especial, que notaras tensión en la cara, que tus manos parecieran más fuertes que nunca y que tu paso, al andar, tuviese otro ritmo. Como ves, el entusiasmo está rodeado de expresiones faciales y de movimientos corporales que, una vez identificados, son sencillos de reproducir.

¿Qué pasaría si ahora, mientras estás leyendo este libro, abrieras totalmente los ojos, sonrieras, apretaras las manos y te levantaras del asiento? Posiblemente esta lectura cobraría otro significado. Y, ¿qué pasaría si adoptaras la misma actitud en todo lo que haces?

Abre bien los ojos ante la vida. Llénalos de esa magia que constituye el hecho de descubrir que eres un participante activo en ella.

Tu entusiasmo se contagiará rápidamente y será una de tus mejores aportaciones. Utiliza el entusiasmo como motor de arranque para iniciar cualquier actividad o cuando la monotonía te haya hecho olvidar el verdadero significado de tu trabajo.

Recupera el entusiasmo en tus relaciones con los demás. Descubre esas cosas que te gusta hacer con tus amigos, tu familia o tu pareja, y ponlas en marcha. Se trata de utilizar el entusiasmo para luego poder actuar con mayor ilusión.



4. COMUNICACIÓN

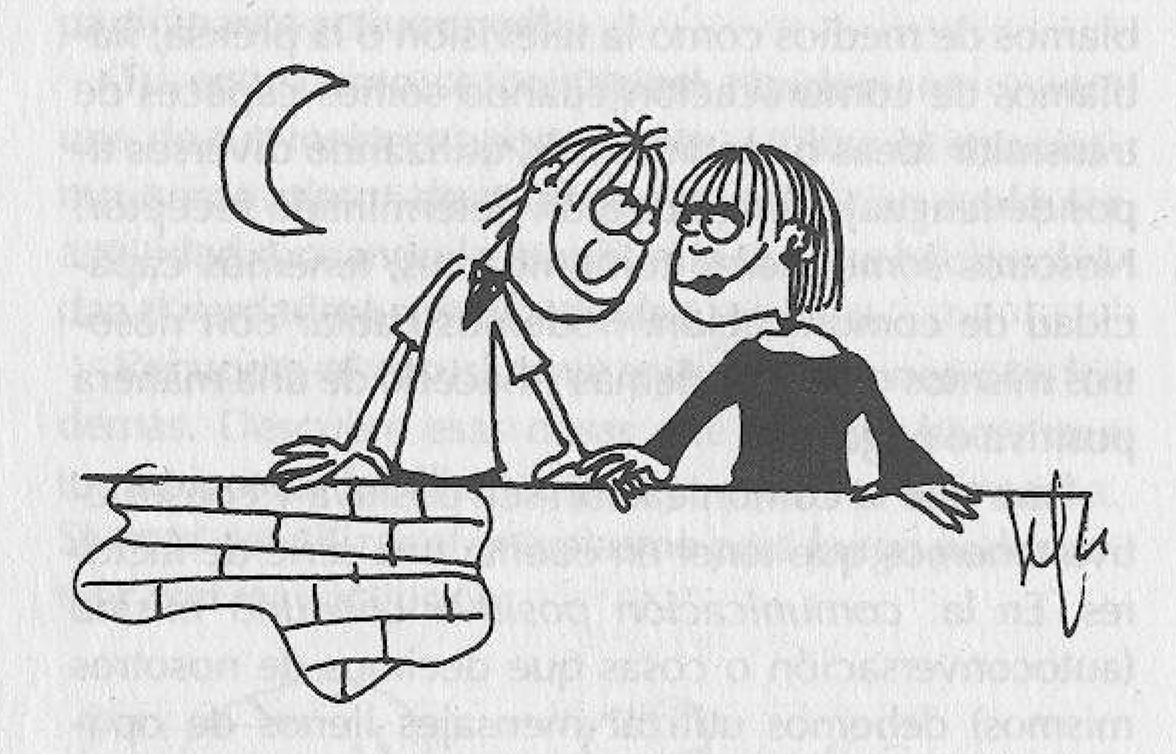
> He conocido a muchos que no podían cuando querían, por no haberlo hecho cuando podían.
>
> FRANÇOIS RABELAIS

No hablamos sólo de comunicación cuando hablamos de medios como la televisión o la prensa; hablamos de comunicación cuando somos capaces de transmitir ideas o sentimientos, utilizando diversos tipos de lenguaje dirigidos a un determinado receptor. Nosotros somos seres comunicantes, tenemos capacidad de comunicación. Podemos hablar con nosotros mismos o con los demás y hacerlo de una manera positiva o negativa.

Para que la comunicación sea positiva y constructiva tenemos que tener en cuenta una serie de factores. En la *comunicación positiva con uno mismo* (autoconversación o cosas que decimos de nosotros mismos) debemos utilizar mensajes llenos de optimismo y de esperanza. Ante el fracaso no sirven para nada las descalificaciones; es necesario buscar un sentido más optimista para poder ponerle un remedio. Dite a ti mismo mensajes que te permitan confiar cada día un poco más en lo que haces, piensas o sientes, al tiempo que trabajas para fortalecer tu autoestima.

En la *comunicación positiva con los demás,* debemos potenciar la sinceridad y el respeto. Valora todo lo positivo, fomentando con tus apreciaciones y estimaciones el lado bueno de tu interlocutor. La comu-

nicación con los demás debe hacerles sentir bien con nuestra presencia. Deja de lado la crítica negativa que no construye, las frases hirientes o con segundas intenciones, la arrogancia o el sarcasmo. Dales a entender que son valiosos e importantes ante nuestros ojos y que los apreciamos, respetamos y admiramos en algo, sintiéndonos a gusto en su compañía.



5. ACTITUD

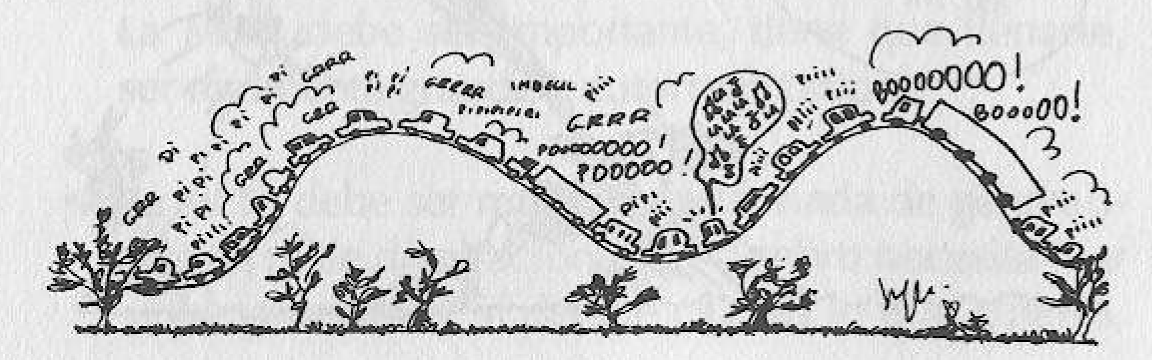
> Es la misma lluvia la que en la tierra inculta hace crecer zarzas y, en los jardines, flores.
>
> L. V. BEETHOVEN

Ya hemos dicho que tanto para la <u>felicidad</u> como para lograr el éxito en lo que nos proponemos, lo que importa y cuenta no es tanto lo que nos sucede (hechos) sino el modo en que respondemos a ellos.

La vida, a diario, nos ofrece momentos felices y gozosos, desgraciados y tristes, y la forma de vivirlos, de aprovecharlos, sólo depende de nosotros. Recordemos aquello de «si la vida te hace un limón, hazte una limonada».

Ya sabemos que el paradigma es la forma en que vemos las cosas y el mundo. Hay que saber cambiar de paradigma en el momento oportuno y aumentar así las posibilidades de eficacia.

La actitud debe ser <u>abierta</u>, <u>firme</u>, de <u>esperanza</u>, sabiendo que la vida no es una línea recta ascendente, sino una línea más o menos quebrada u ondulada, que sube y baja según las circunstancias, aunque, globalmente, en su conjunto, vayamos mejorando y subiendo escalones.



6. TRABAJO

El genio comienza las obras más grandes,
mas sólo el trabajo las termina.

J. JOULBERT

No olvides que, aunque trabajes para un bien común, sobre todo trabajas para ti, eres tú el primer beneficiario, y el secreto de un trabajo bien hecho está en hacerlo siempre con interés, ilusión, gozo y entusiasmo (ya sabes que el entusiasmo forma parte de nuestro decágono del éxito), ya que lo que se hace sin entusiasmo jamás acaba bien.

Para ser eficaz y tener éxito, no podemos limitarnos a hacer lo más fácil o lo que nos guste, propio de seres «gallináceos» de vuelos bajos y cortos. La persona eficaz necesita el reto, la dificultad, el espacio infinito, abrirse al «vuelo sin límites» del águila poderosa dueña de las cumbres de los montes y de los horizontes lejanos, de aquello que es conveniente y se logra por muchas dificultades que entrañe.



Si eres «águila», no estarás mucho tiempo trabajando para otros, dependiendo de sus decisiones y criterios, moviéndote en las arenas movedizas de la inseguridad, la dependencia y el talante del jefe... Pronto serás tu propio jefe, «trabajarás para ti mismo» y pisarás el terreno firme del éxito personal y profesional logrado día a día con tu inteligencia, tu esfuerzo y tu trabajo.

7. METAS CLARAS

El hombre prudente debe proponerse algún objetivo en la vida, porque a quien no pone especial empeño en algo, todo le parece tedioso y aburrido.

BACON

Hay que tener un buen plan para lograr las metas que nos hemos propuesto. Un plan de acción bien estructurado y pensado.

Define tu meta: ¿es económica?, ¿de mejora física?, ¿intelectual?, ¿social?, ¿familiar?, ¿espiritual?...

- La META debe ser tuya, elegida por ti y específica en sus puntos básicos por escrito.
  La META debe ser importante, tiene que llenarte, ser realmente grande y autorrealizadora.

- La META debe ser muy concreta, nada de generalización ni de divagaciones. El cerebro necesita fijar «exactamente» y al detalle QUÉ es lo que quieres,

CUÁNDO lo quieres, QUÉ MEDIOS vas a emplear, QUÉ harás ante los problemas, etc.

- La META debe ser duradera, si no para toda la vida, para mucho tiempo y con planes a corto, medio y largo plazo que hay que cumplir, velar por que se cumplan, autoevaluar frecuentemente y hacer las correcciones necesarias y los cambios pertinentes, según nuevas circunstancias.
- Una META u objetivo, además de escribirse y tenerse siempre presente en la mente y, por qué no, encima del escritorio, tiene que estar escrita en sentido positivo: «conseguiré lo que me he propuesto».



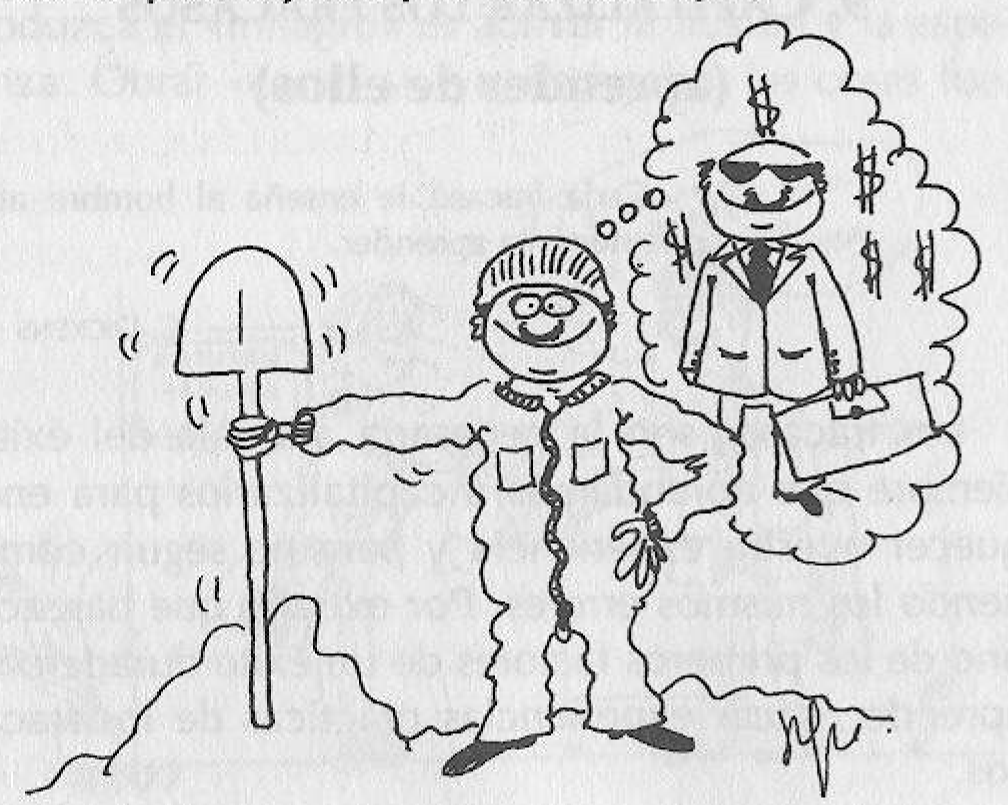
8. SANA AMBICIÓN

La ambición es laudable cuando la acompañan el deseo y la capacidad de hacer felices a los demás.

BARÓN DE HOLBACH

La sana ambición o deseo está en la base de todas las cosas. Si no hay deseo, ganas, ilusión, pasión por conseguir algo, es casi seguro que no lo lograremos, y en el caso de que lo consiguiéramos, ¿de qué y para qué nos sirve algo que no nos ilusiona, que no deseamos?

Quien no desea más cosas, no tiene más metas, proyectos y deseos de mejorar, de prosperar en algo es que está muerto en vida. Puede haber personas que estén a gusto con su profesión, pero siempre hay un deseo por mejorar, por cambiar algo y variar.



Conocí hace algún tiempo a un albañil que me dijo que había ejercido su profesión durante veintidós años y que él no se cambiaba por nadie. Mi respuesta fue felicitar a este hombre que se sentía a gusto en su propia piel por ser lo que era y ejercer la profesión que le gustaba.

Se puede ser feliz siendo un albañil, pero si no es así, el estar constantemente lamentando la propia suerte y quejándose por todo sin hacer nada por remediarlo, no es más que una actitud completamente estúpida. Quien sigue haciendo lo que siempre hizo, seguirá logrando lo de siempre... y nada más. Incluso irá a peor, a menos que se recicle y se ponga al día.

Si deseas conseguir algo diferente, tendrás que cambiar y actuar.

9. Capitalizar los fracasos (aprender de ellos)

> Cada fracaso le enseña al hombre algo que necesita aprender.
>
> C. Dickens

Los fracasos son la necesaria antesala del éxito, siempre que aprendamos a capitalizarlos para enriquecer nuestra experiencia y para no seguir cometiendo los mismos errores. Por extraño que parezca, uno de los primeros factores de un éxito duradero es aprender, sacar experiencias prácticas de los fracasos.

Atreverse a correr riesgos porque no nos asustan los fracasos ya que nos han servido de provechosa lección, es «atreverse también a triunfar».

Jamás debe percibirse el fracaso, la dificultad o problema como una constante en la vida, sino como algo circunstancial y pasajero y hasta necesario para aprender a encontrar más fácilmente las estrategias para la eficacia.

Quien considera el fracaso como una constante en su vida, como algo definitivo, él mismo se cerrará todas las puertas al entusiasmo, a la capacidad de asumir riesgos y, en definitiva, al éxito en cuanto se proponga.

Perderle el miedo al fracaso y no mortificarse, ni autoculparse cuando las cosas no salieron como pensábamos, también es dar pasos hacia el éxito. Si todo va mal y se hace lo que se debe y puede hacer para que todo cambie a mejor, lo importante para que se produzca el «milagro» es activar la ilusión y la esperanza. Obrar «como si» ya, de hecho, las cosas fue-



ran a mejor y con una actitud claramente positiva y de esperanza, seguir con tesón un bien pensado «plan de acción» hasta que el éxito tan deseado sea una realidad.

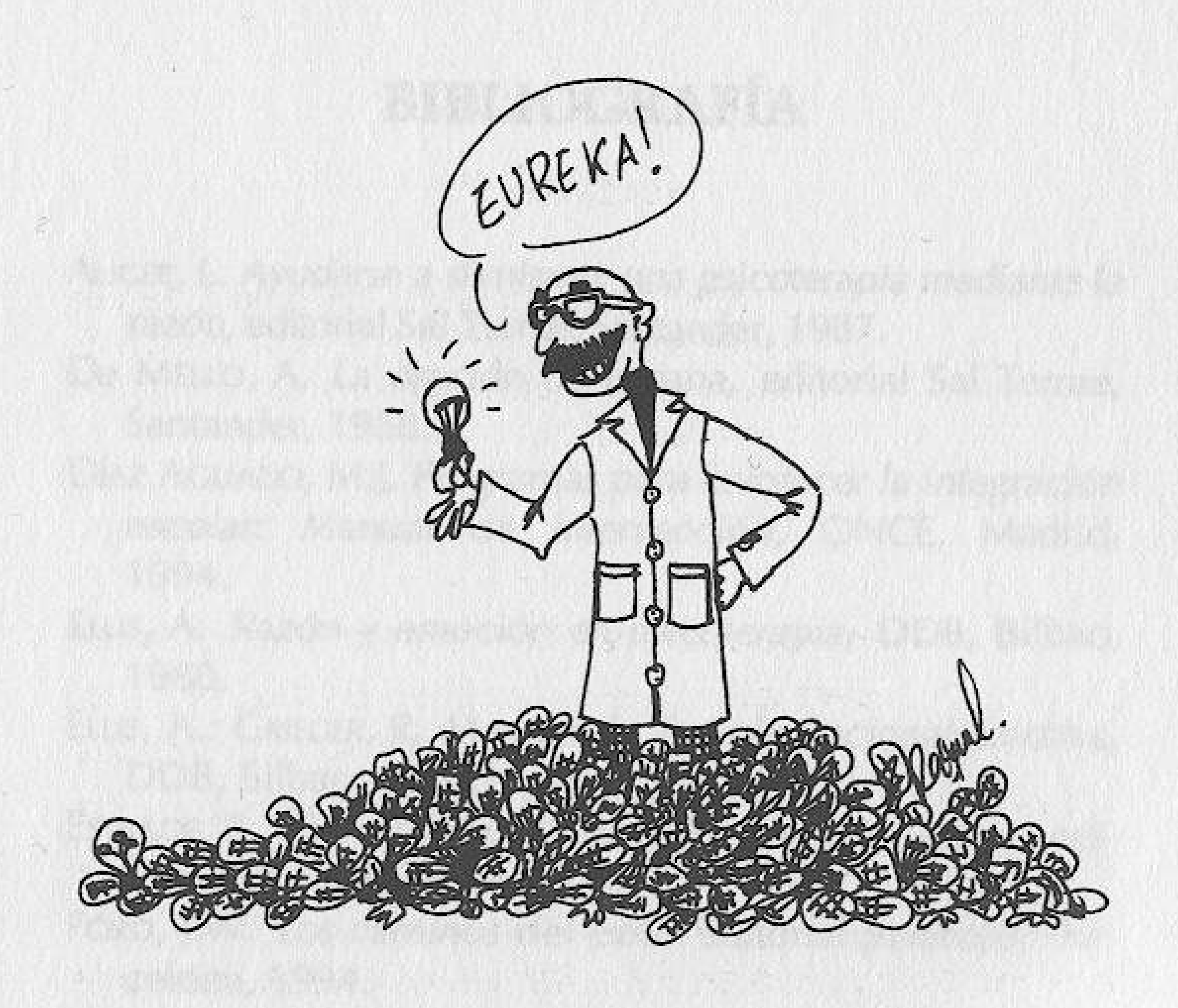
Recordar finalmente, que lamentarse y «rumiar» los fracasos y desgracias sólo conduce a instalarnos en ese deplorable estado de ánimo y de actitud pesimista, que llega a hacerse crónica y nos impide hacer lo más mínimo para mejorar.

10. TENACIDAD (tesón)

> No conozco insignia tan propia de una mente soberana, como la tenacidad de propósito que invariablemente sigue su camino hasta llegar al fin.
>
> EMERSON

Decía H. de Balzac que, la constancia es el fondo de la virtud, y yo diría que es la razón última, el factor más determinante del éxito. Sin duda es la tenacidad, el tesón, lo que nos pone el triunfo en bandeja. Entiendo por tenacidad esa contundente e incansable firmeza en los propósitos hasta el límite de las fuerzas. He observado en incontables ocasiones cómo se logró una victoria casi heroica ante lo que se presentaba como imposible, gracias a una tenacidad a toda prueba de alguien que afrontaba impávido todos los peligros, obstáculos y desgracias. Sin duda no hay éxito, no hay logro real, no hay victoria importante

sin tenacidad, es decir, sin el tesón aplicado de manera inteligente, que nada tiene que ver con la cabezonería y la obstinación de quien actúa de forma ciega y de espaldas a la razón. La tenacidad siempre actúa guiada por la razón, pero se suma, se alía con el coraje, con la valentía y con la capacidad de asumir riesgos y entonces se convierte en el verdadero nervio y músculo de la voluntad, que no cesa de ejecutar de manera incansable la decisión tomada.



BIBLIOGRAFÍA

AUGER, L. *Ayudarse a sí mismo: una psicoterapia mediante la razón*, editorial Sal Terrae, Santander, 1987.

DE MELLO, A. *La oración de la rana,* editorial Sal Terrae, Santander, 1988.

DÍAZ AGUADO, M.J. *Programas para favorecer la integración escolar: Manual de intervención,* ONCE, Madrid, 1994.

ELLIS, A. *Razón y emoción en psicoterapia,* DDB, Bilbao, 1980.

ELLIS, A.; GRIEGER, R. *Manual de Terapia Racional Emotiva,* DDB, Bilbao, 1980.

ESTRADE, P. *Vivir su vida: comprender, decidir y actuar,* editorial Iberia, Barcelona, 1992.

FORD, J.W. *Los caminos del éxito,* editorial Juventud, Barcelona, 1994.

MC GINNIS, A.L. *El poder del optimismo,* colección «Para vivir mejor», Vergara, 1993.

MEICHENBAUM, D. *Supere el estrés,* editorial Juan Granica, Barcelona, 1983.

TIERNO, B. *Valores Humanos (primer volumen),* Taller de Editores, 1992.

—*Valores Humanos (segundo volumen),* Taller de Editores, 1992.
—*Valores Humanos (tercer volumen),* Taller de Editores, 1993.
—*Elegir el éxito: triunfa sin traicionar tus principios,* Temas de Hoy, Madrid, 1994.